

شهيوات شميشة الطبخ المغربي يشمل مجموعة من الأطباق المغربية التقليدية بما فيها اللحوم ، الدواجن، السمك وأطباق المناسبات بالإضافة إلى بعض المصبرات ...

الناشر



مكتبة الامة

17-15 زنقة الإمام القسطلاني، الاحباس - الدار البيضاء

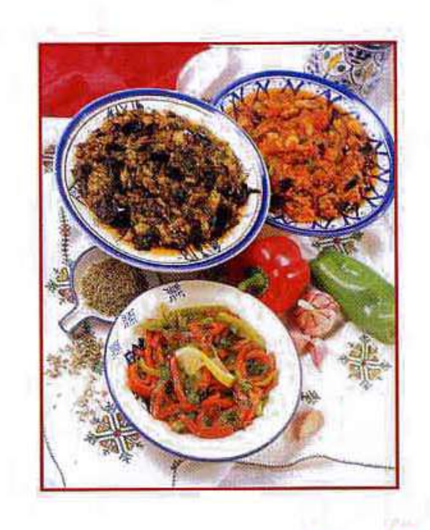
الهاتف : 89 94 31 022 - 44 07 44 022

فاكس : 69 65 30 022

e-mail : alouma@menara.net.ma

الإيداع القانوني رقم :2004/1820 / ردمك :9981-851-82-5

سلاطة الفلفل المرقد



المقادير :

- 2 حبات فلفل أحمر
- 2 حبات فلفل أخضر
- فصان ثوم مدقوق
- قليل من البقدونس مقطع
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت زيتون
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ملعقة كبيرة خل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح .

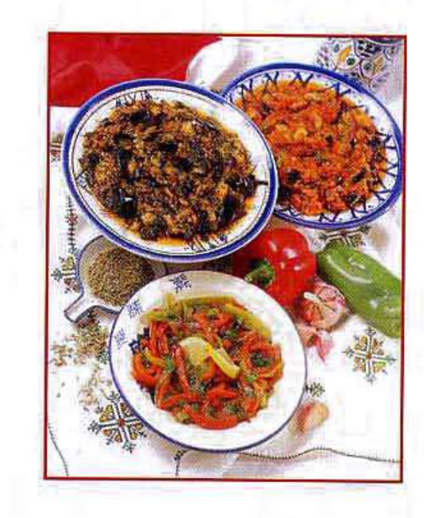
مقادير التزيين :

- شرائح الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك لمدة 10 دقائق، يقشر جيدا دون أن يغسل ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في إناء يوضع الثوم المدقوق، الكمون، الخل، عصير الليمون الحامض، زيت الزيتون والملح.
- يخفق الكل جيدا حتى يتم الحصول على صلصة.
- يرقد الفلفل في الصلصة ويحتفظ به في مكان بارد .
- تقدم سلاطة الفلفل المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض والبقدونس مقطع.

سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدنوس



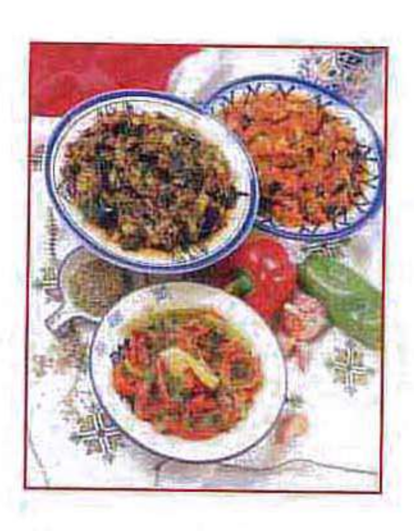
المقادير :

- 3 حبات باذنجان
- فصان ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة بقدونس مقطع
- حمام زيت للقلي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويقطع على شكل دوائر ويقلى في الزيت إلى أن يحمر من الوجهين.
- يوضع الباذنجان في إناء ويعرك بالشوكة حتى يلين ثم يصفى من فائض الزيت.
- توضع عجينة الباذنجان المصفاة في مقلاة نظيفة ويضاف إليها الثوم مدقوق، الكمون، الفلفل الأحمر، الملح والبقدوس.
- تترك المقلاة على نار متوسطة مع التحريك لمدة 10 دقائق إلى أن تندمج كل المقادير وتتنسم عجينة الباذنجان بمذاق الثوم والبقدونس.
- تقدم هذه السلاطة باردة أو دافئة.

الباذنجان بالطماطم والفلفل



المقادير :

- 2 حبات باذنجان
- 2 حبات طماطم
- حبة فلفل
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

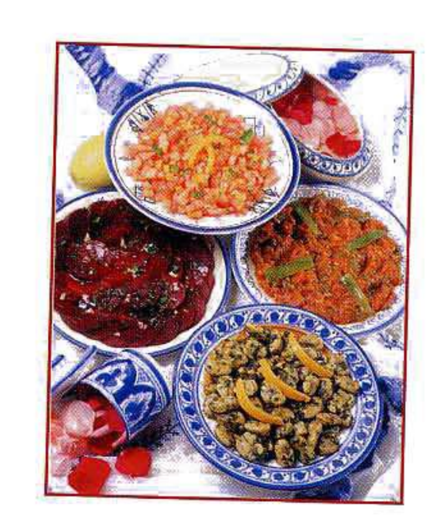
طريقة التحضير :

- يزال رأس ومؤخرة الباذنجان ويقطع على شكل مربعات متوسطة ثم يوضع في الكسكاس حتى يتبخر.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الباذنجان ويترك على نار خفيفة مع التحريك حتى يجف من الماء.
- تضاف الطماطم والثوم المدقوق ويترك الكل يتقلى حتى يتبخر ماء الطماطم.
- بعد ذلك تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل ويترك الخليط على النار لمدة 5 دقائق.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

ملحوظة :

- يمكن تحضير هذه السلاطة بالباذنجان المقلي أو المشوي على الفحم مع اتباع نفس مراحل التحضير.

الفول مشرمل



المقادير :

- 700غ فول أخضر
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- ملعقة كبيرة عصير ليمون حامض
- ليمونة حامضة مرقدة (تستعمل القشرة فقط)
- 100غ زيتون أحمر
- ملح
- الماء

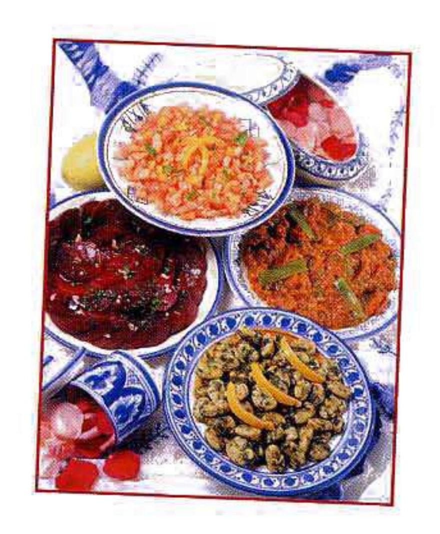
طريقة التحضير :

- ينقى الفول، يزال له الظفر يفلح من الجهة السفلى ثم يغسل.
- يوضع الفول في طنجرة ويضاف إليه الملح، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، نصف كمية القزبر والبقدونس، الثوم المدقوق ، الزيت وكأس كبير من الماء.
- يترك الفول ينضج فوق النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة تقريبا مع إضافة القليل من الماء عند الحاجة.
- قبل إزالة الطنجرة عن النار يضاف عصير الحامض ، قشرة الليمونة الحامضة مرقدة مقطعة قطعا صغيرة ، ما تبقى من القزبر والبقدونس والزيتون.
- يقدم الفول مزينا بقطع من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

- يمكن استعمال الفول اليابس بدل الفول الطري. يرقد الفول اليابس ليلة كاملة في الماء ثم يحضر بنفس الطريقة مع استعمال كمية أكثر من الماء إلى أن ينضج الفول.

سلاطة الفول الطري



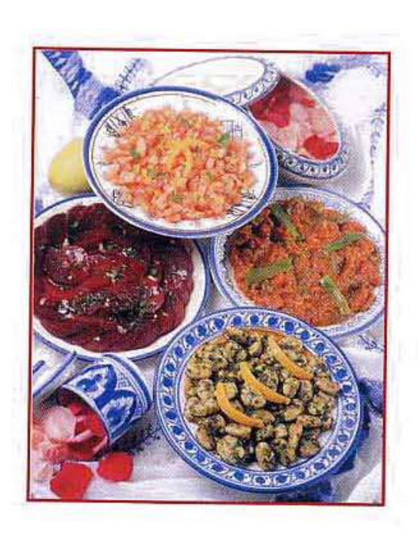
المقادير :

- 500 غ فول طري مقشر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون أو الزبدة المذابة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملعقة صغيرة ملح
- عصير نصف ليمونة حامضة (اختياري)

طريقة التحضير :

- تزال قشرة الفول الرقيقة، يملح ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الفول يفرغ في إناء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل، الزيت أو الزبدة المذابة ثم يمعك بالشوكة.
- يقدم عجين الفول مصحوبا بعصير الليمون الحامض.

سلاطة الباربة



المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كلغ باربة
- ملعقة كبيرة بقدونس
- فص ثوم محكوك
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير ليمون حامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)

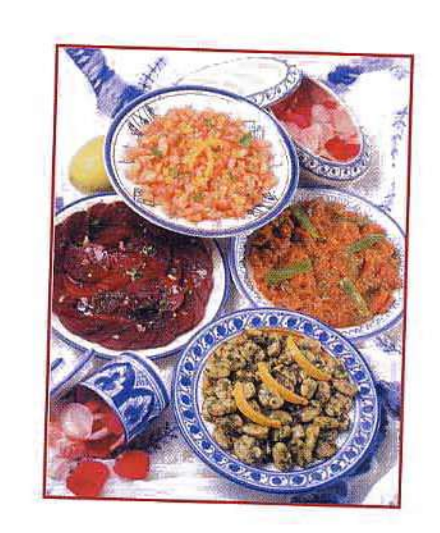
طريقة التحضير :

- تغسل الباربا ، تسلق، تقشر وتقطع على شكل أنصاف دوائر.
- تحضر الشرمولة بالإبزار، البقدونس، عصير الليمون الحامض، الزيت والثوم.
- تمزج البارية مع الشرمولة وتترك لتبرد إلى حين تقديمها.

ملحوظة :

- لإعطاء البارية مذاقا ألذ تضاف قبصة من سكر سنيدة إلى السلاطة قبل تقديمها.

سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)



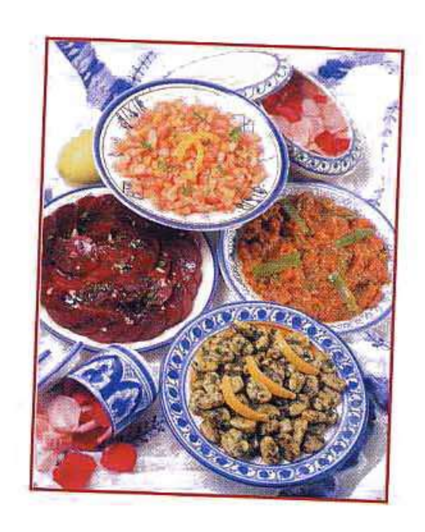
المقادير :

- 4 حبات طماطم
- حبة فلفل أخضر
- حبة فلفل أحمر
- 3 فصوص ثوم
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- 2 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح حسب الذوق

طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- يشوى الفلفل وتزال له القشرة ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة.
- في مقلاة يوضع الزيت، الطماطم المقطعة، أوراق سيدنا موسى والثوم المدقوق ثم يترك الكل على نار خفيفة مع التحريك حتى تجف نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف التوابل، القزبر، البقدونس والفلفل مقطع وتترك شكشوكة على النار إلى تتنسم بمذاق الفلفل وتتشرب.
- تقدم السلاطة دافئة أو باردة حسب الذوق.

سلاطة الطماطم بالليمون الحامض



المقادير :

- 3 طماطم
- ملعقة صغيرة بقدونس مقطع
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- فص ثوم مقطع
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- تقطع قشرة الليمون الحامض إلى مربعات صغيرة.
- في إناء تمزج الطماطم مع البقدونس مقطع، الملح والزيت، تضاف إليهم قطع الليمون الحامض المرقد والثوم مقطع.
- يمزج الكل جيدا وتقدم السلاطة باردة مزينة بشرائح رقيقة من الليمون الحامض.

سلاطة الجزر مرقد

المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كلغ جزر
- 2 فصوص من الثوم
- 3 ملاعق كبيرة خل أوعصير الليمون الحامض
- ملعقتان كبيرتان زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

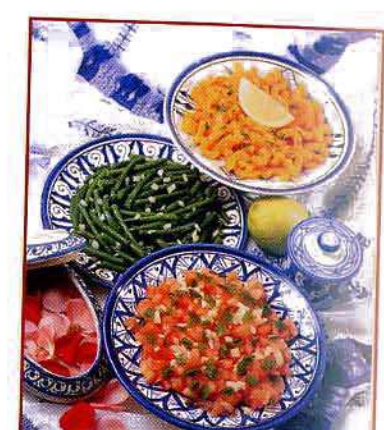
طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل، يزال له القلب ويقطع على شكل أنصاف دوائر.
- يسلق في الماء مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- يصفى الجزر من الماء ويضاف إليه الثوم المدقوق، التوابل ، عصير الليمون الحامض أو الخل،الزيت، القزبر والبقدونس.
- يمزج الكل ويترك الجزر مرقدا لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة قبل تقديمه.
- تقدم سلاطة الجزر المرقد مزينة بشرائح الليمون الحامض.

ملحوظة :

- من الأفضل أن يبخر الجزر بدلا من سلقه حتى يحتفظ بمذاقه وقيمته الغذائية.

سلاطة اللوبيا



المقادير :

- 250 غ لوبيا خضراء
- فص ثوم مدقوق
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء .

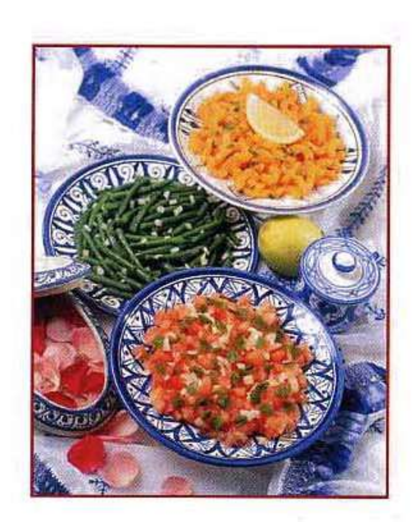
طريقة التحضير :

- تنقى اللوبيا ، تقطع ، تغسل وتسلق في ماء غليان مع قليل من الملح لمدة 10 دقائق.
- بعد سلقها تصفى من الماء.
- في وعاء يمزج عصير الحامض، الثوم مدقوق، الفلفل الأسود ، الملح والزيت، يخفق الكل ثم يضاف البقدونس مقطع.
- تمزج اللوبيا ساخنة مع الصلصة وتترك لبضع دقائق حتى تتشربها ثم تقدم دافئة.

ملحوظة :

- لتحضير سلاطة اللوبيا لابد من اختيار اللوبيا صغيرة الحجم ورقيقة.

سلاطة الطماطم والفلفل



المقادير :

- 3 حبات طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 1 بصلة صغيرة
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقتان كبيرتان عصير الليمون الحامض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح حسب الذوق

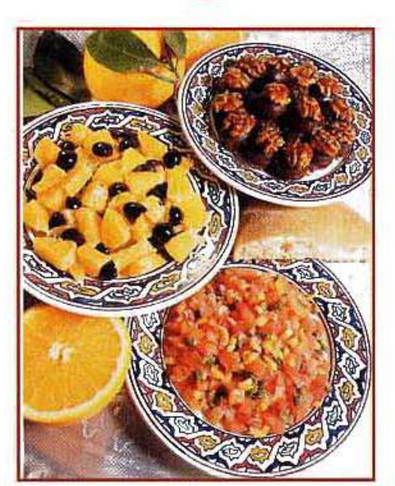
طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تغسل وتزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- يشوى الفلفل، تزال له القشور والبذور ثم يقطع مربعات صغيرة.
- تقشر البصلة وتقطع رقيقة.
- في إناء يوضع البصل، الفلفل، الطماطم،الكمون، الملح، الزيت وعصير الحامض.
- تمزج العناصر جيدا ثم تصب في طبق التقديم.

ملحوظة :

- عندما يشوى الفلفل يوضع في كيس من البلاستيك الغذائي لمدة 10 دقائق حتى نتمكن من تقشيره بسهولة دون استعمال الماء.
- ينصح بإضافة الملح والحامض مباشرة قبل تقديم السلاطة لأنهما يساعدان على إخراج الماء الذي تحتويه الخضر.

القرع معسل



المقادير :

- 4 كلغ قرع أحمر
- 200 غ زبدة
- 150 غ سكر سنيدة
- 100 غ جوز (كركاع)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- قبصة ملح

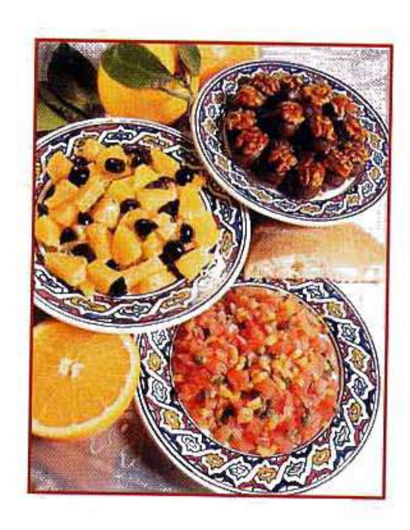
مقادير التزيين :

- 200 غ سكر سنيدة
- حبات جوز (كركاع)
- ملعقة كبيرة ماء

طريقة التحضير :

- يقشر القرع ويقطع على شكل مربعات متوسطة، يوضع في الكسكاس لينضج بالبخار.
- عندما ينضج القرع يفرغ في مقلاة، يضاف إليه الملح، المسكة حرة مدقوقة، السكر سنيدة، الزبدة وماء الزهر ثم يترك على نار متوسطة مع التحريك المستمر لمدة نصف ساعة أو أكثر إلى أن يصبح لون القرع بني ويجف تماما من ماء الزهر.
- يحمص (يحمر) الجوز في الفرن لمدة 10 دقائق، يكسر ويضاف إلى القرع المعسل ثم تحضر من القرع كويرات من حجم الجوزة.
- في كصرولة يوضع السكر سنيدة والماء على نار خفيفة إلى أن نحصل على كراميل.
- تصفف كويرات القرع المعسل في طبق التقديم وتزين بكراميل السكر وأنصاف الجوز (الكركاع).

سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود



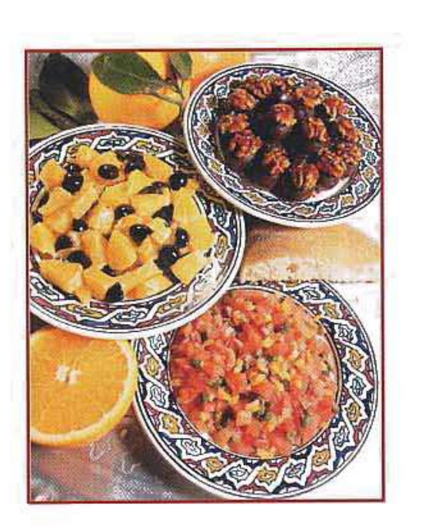
المقادير :

- 2 حبات برتقال
- 80غ زيتون أسود
- 2 ملاعق كبيرة زيت أركان
- $\frac{1}{4}$ ملعقة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة فلفل أحمر حلو

طريقة التحضير :

- يقشر البرتقال ويقطع مربعات صغيرة، ينقى الزيتون الأسود من العظم ثم يقطع مربعات.
- في إناء يمزج الليمون مع الزيتون الأسود ثم يضاف إليهم الملح، الفلفل الأحمر وزيت أركان.
- تغطى السلطة وتوضع في الثلاجة، تقدم سلطة الليمون بالزيتون باردة.

سلاطة الطماطم والكبار



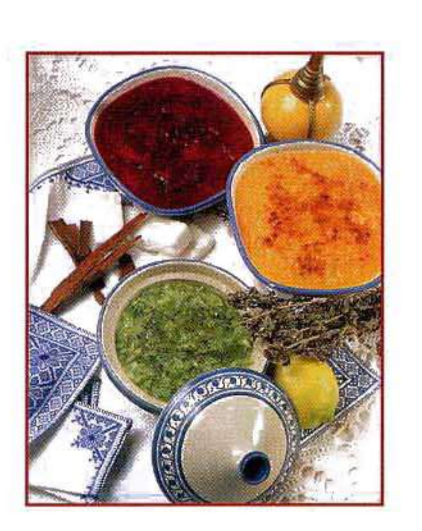
المقادير :

- 3 طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 4 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- فص ثوم مقطع
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة مقطعة قطع صغيرة
- ملعقة كبيرة كبار مرقد في الخل
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم تزال لها البذور وتقطع قطعا صغيرة.
- تمزج الطماطم مع التوابل والزيت، تضاف إليها قطع الليمون الحامض المرقد، الثوم مقطع والكبار.
- يمزج الكل جيدا وتقدم السلاطة باردة.

سلاطة الفقوس بالزعتر



المقادير :

- 250 غ فقوس حلو
- ملعقتان كبيرتان خل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقة صغيرة زعتر مدقوق

طريقة التحضير :

- يغسل الفقوس، يمسح ثم يبشر بواسطة حكاكة دقيقة .
- يضاف إليه الخل، سكر سنيدة، والزعتر ثم يمزج الكل .
- تقدم سلاطة الفقوس باردة .

ملحوظة :

- قبل أن نستعمل الفقوس يجب تذوقه حتى نتأكد أنه صالح للأكل.

سلاطة الباربة والبرتقال

المقادير :

- 250 غ باربة
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر

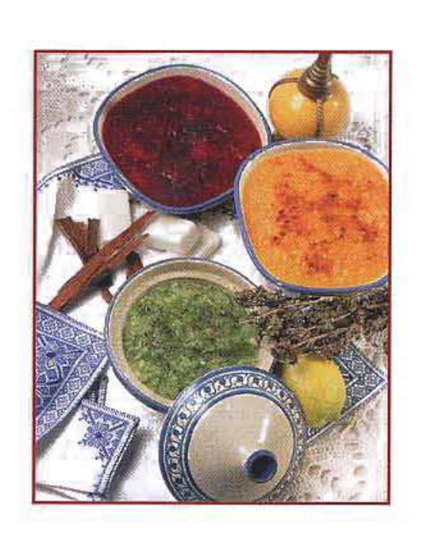
طريقة التحضير :

- تقشر الباربة، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة ثم ترش بالسكر سنيدة، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم تسقى الباربا بعصير البرتقال وماء الزهر ثم تقدم باردة.

ملحوظة :

- لتنسيم هذه السلاطة أكثر يمكن إضافة القليل من القرفة مدقوقة.

سلاطة الجزر والبرتقال



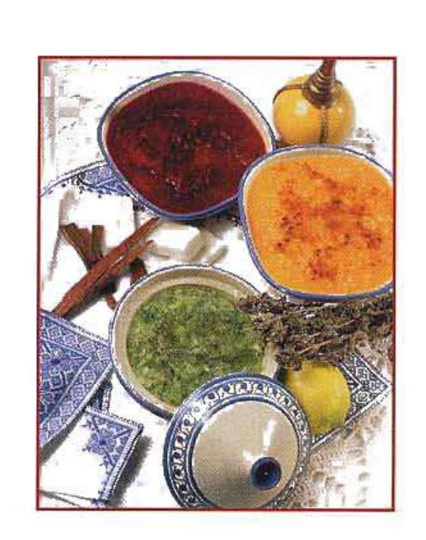
المقادير :

- 250 غ جزر
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 25 سنتلتر عصير برتقال
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة

طريقة التحضير :

- يقشر الجزر، يغسل ويحك في الحكاكة الرقيقة ثم يرش بالسكر سنيدة، يغطى ويوضع في الثلاجة.
- قبل التقديم يسقى الجزر بعصير البرتقال وماء الزهر ويزين بالقرفة.

سلاطة البارية والجزر



المقادير :

• 250غ بارية
• 250غ جزر
• 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
• 3 ملاعق كبيرة عصير ليمون حامض أخضر
• 3 ملاعق كبيرة زيت أركان أو زيت المائدة
• ملح

للتزيين

• جوز (كركاع) أو كاوكاو محمص (محمر) ومقشر

طريقة التحضير :

- تقشر الخضر ، تغسل وتحك في الحكاكة الرقيقة، يضاف إليها سنيدة ، تغطى وتوضع في الثلاجة.
- مباشرة قبل تقديم السلاطة يضاف الملح، عصير الحامض والزيت.
- تمزج العناصر جيدا وتقدم السلاطة مزينة بالكركاع أو كاوكاو.

زعلوك القرعة خضراء



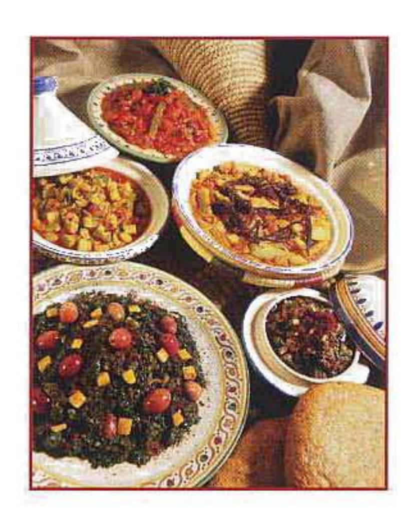
المقادير :

• 500 غ قرعة خضراء
• 3 حبات طماطم
• $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
• ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
• فصان ثوم مدقوق
• 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
• 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
• ملح
• زيت للقلي

طريقة التحضير :

- تغسل القرعة ويزال لها الرأس والمؤخرة، تقطع على شكل دوائر سمكها 1 سنتم ثم تقلى في الزيت ويحتفظ بها جانبا.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع على شكل مربعات صغيرة.
- توضع الطماطم في مقلاة فوق النار وتضاف إليها التوابل، زيت الزيتون، الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين.
- بعدما تنضج الطماطم، تمعك القرعة جيدا بالفرشاة ثم تضاف لصلصة الطماطم ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن يجف تماما الخليط من الماء.
- تقدم سلاطة الزعلوك بالقرعة دافئة أو باردة مزينة بقليل من القزبر الطري مقطع.

البقولة



المقادير :

- باقة من البقولة (الخبيزة)
- زلافة بقدونس وقزبر مقطعين
- 3 فصوص ثوم
- كأس زيت زيتون
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر
- ملح.

طريقة التحضير :

- تغسل البقولة، تنقى ثم تقطع . توضع في كسكاس مع الثوم المدقوق حتى تتبخر لمدة 15 دقيقة.
- تزال البقولة من الكسكاس وتفرغ في الطنجرة ثم توضع على نار خفيفة.
- يضاف للبقولة زيت الزيتون، لب وقشرة نصف اليمونة الحامضة المرقدة مقطعة قطع صغيرة والتوابل.
- تترك الطنجرة على النار مع التحريك المستمر حتى لا تلتصق البقولة.
- مباشرة قبل إزالة البقولة من فوق النار يضاف إليها الزيتون، القزبر والبقدونس.
- تقدم البقولة مزينة بشرائح طويلة ورقيقة من قشرة الليمون الحامض المرقد.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للبقولة حسب الذوق.

سلاطة العدس



المقادير :

- 500غ عدس
- 2 حبات طماطم محكوكة
- ملعقة كبيرة مركز الطماطم
- 3 فصوص ثوم
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- ملح
- الماء

للتقديم :

- الخل أو عصير الليمون الحامض

طريقة التحضير :

- ينقى العدس، يغسل وينقع في الماء لمدة 3 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة على نار هادئة يوضع العدس مع لتر ونصف من الماء، يضاف إليه فصوص الثوم مدقوقة، القزبر والبقدونس مقطعين، التوابل، الطماطم محكوكة، مركز الطماطم والزيت، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عند التقديم يوضع العدس في أطباق فردية ويسقى بعصير الليمون الحامض أو الخل.

العدس بالجزر

المقادير :

- 400غ عدس
- حزمة قزبر وبقدونس
- 2 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت مائدة
- بصلة كبيرة
- لتر ونصف ماء

للتقديم :

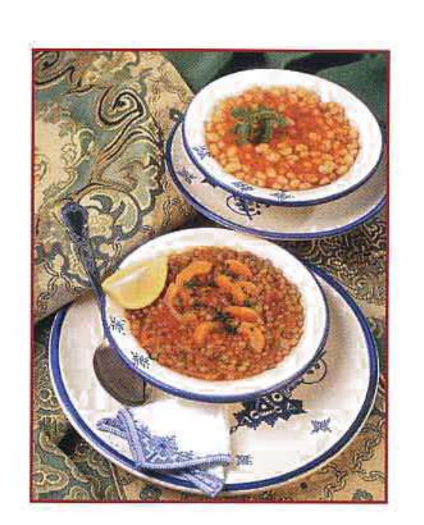
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون

طريقة التحضير :

- ينقع العدس في الماء لمدة 4 ساعات ثم يصفى.
- في طنجرة فوق النار توضع البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) والزيت وتترك تتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف الطماطم مبشورة، الماء، التوابل وحزمة القزبر والبقدونس تغطى الطنجرة لكي تغلى.
- ينجر الجزر، يقسم من النصف، يزال له القلب ثم يقطع إلى نصف دوائر رقيقة.
- عندما تغلى الطنجرة يضاف العدس والجزر مقطع ويترك الكل فوق نار متوسطة إلى أن ينضج العدس.
- مباشرة قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال حزمة القزبر والبقدونس ويسقى العدس بزيت الزيتون.
- يقدم العدس بالجزر ساخنا مرفوقا بالخل أوعصير الحامض.



اللوبيا بيضاء



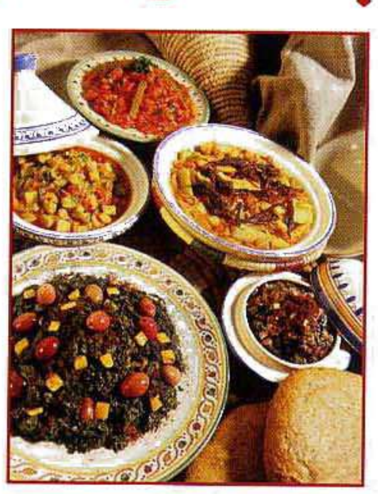
المقادير :

- 300غ لوبيا بيضاء
- 2 حبات طماطم مبشورة
- حزمة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 3 فصوص ثوم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو وحار
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- لترين ماء
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع

طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا بيضاء في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة.
- في طنجرة فوق النار توضع الطماطم مبشورة، فصوص الثوم، البصلة مفرومة، التوابل والزيت ويترك الكل ليتقلى لمدة عشرة دقائق.
- تروى الطنجرة بالماء تغطى وعند الغليان تضاف اللوبيا بيضاء، حزمة القزبر والبقدونس ويترك الكل لينضج على نار متوسطة.
- عندما تنضج اللوبيا تزال حزمة القزبر والبقدونس، قبل التقديم تسقى اللوبيا بزيت الزيتون وتزين بالبقدونس مقطع.

البطاطس الحلوة



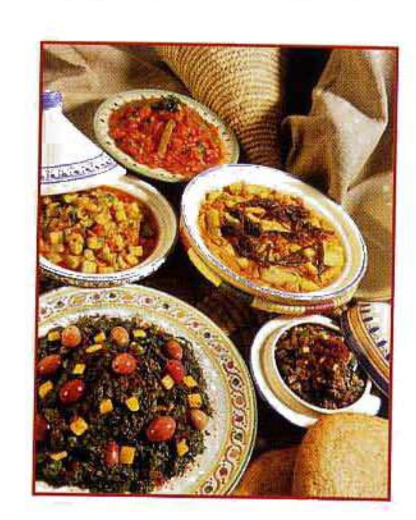
المقادير :

- 1 كلغ بطاطس حلوة
- 2 حبات بصل كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ باقة صغيرة قزبر طري
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- 100غ زبيب
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- قبصة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- تقشر البطاطس الحلوة وتقطع مربعات متوسطة، يقطع البصل إلى شرائح رقيقة.
- يوضع الزيت في طنجرة فوق النار يضاف إليه الثوم المدقوق والبصل، يقلى الكل إلى أن يصبح البصل شفافا ثم يروى بالماء.
- عند الغليان تضاف البطاطس الحلوة، التوابل، الزبيب وباقة القزبر الطري.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن تنضج البطاطس ويتقلى المرق.
- تزال باقة القزبر الطري وتقدم البطاطس مزينة بالبصل والزبيب.

الجلبانة بالبيض



المقادير :

- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- 3 ملاعق كبيرة قزبرمقطع
- 750غ جلبانة صغيرة مقشرة
- ملح
- الماء
- البيض حسب عدد الأفراد

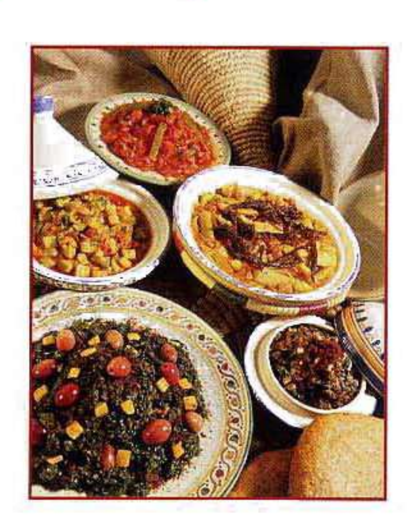
طريقة التحضير :

- في طاجين فوق الفحم تقلى البصلة المفرومة مع الثوم المدقوق، التوابل، الزيت وملعقة كبيرة من القزبر لمدة 10 دقائق.
- يضاف كأس كبير من الماء وعندما يبدأ الطاجين في الغليان تضاف الجلبانة وما تبقى من القزبر.
- تترك الجلبانة تنضج فوق النار مع إضافة الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تطهى الجلبانة يفقص البيض فوقها يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

سلاطة بالحمص



المقادير :

- 250 غ حمص
- بصلة مفرومة
- حزمة صغيرة قزبرمقطع
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قبصة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقتين كبيرتين زيت الزيتون
- كأس كبير الماء

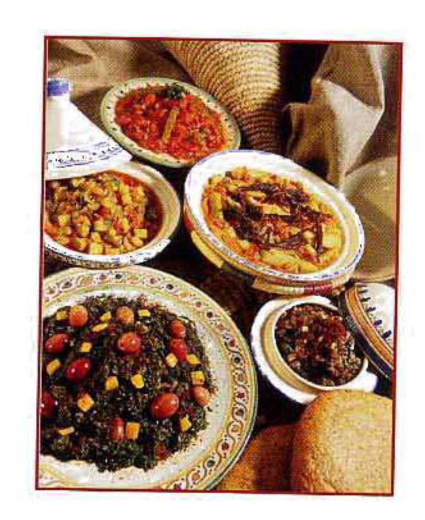
طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة، يصفى ثم يقشر.
- في طنجرة على النار توضع البصلة المفرومة، الزيت، التوابل، القزبر مقطع، الحمص مقشر والماء.
- تترك الطنجرة على نار قوية حتى الغليان، تخفض النار إلى حدها الأدنى مع التحريك من حين لآخر إلى أن ينضج الحمص.
- تقدم سلاطة الحمص دافئة أو باردة .

ملحوظة :

- يترك الحمص على نار خفيفة لكي ينضج جيدا دون أن يتعجن.

سلاطة الباذنجان مشرمل



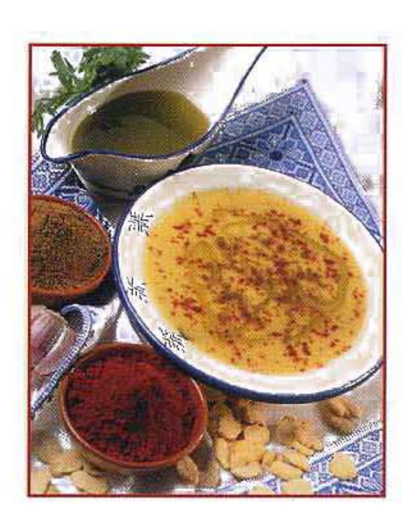
المقادير :

- $\frac{1}{2}$ كلغ باذنجان صغير الحجم
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- 2 ملاعق كبيرة خل أوعصير الحامض
- 2 ملاعق كبيرة زيت الزيتون
- ملعقة كبيرة زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل الباذنجان ويفلح على شكل علامة (+) من الجهة السفلى إلى غاية النصف.
- يسلق الباذنجان مع قليل من الملح لمدة 15 دقيقة أو يبخر في الكسكاس إلى أن ينضج.
- تحضر الشرمولة بالتوابل، الثوم المدقوق، عصير الحامض أو الخل،الزيت، القزبر والبقدونس.
- بعدما ينضج الباذنجان، يصفى من الماء ويضاف ساخنا إلى الشرمولة حتى يتشربها جيدا.
- يقدم الباذنجان دافئا مسقيا بالشرمولة.

البيصارة بالفول اليابس



المقادير :

- 500 غ فول يابس
- 6 فصوص ثوم
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- كأس زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- يوضع الفول اليابس في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والماء الكافي لكي ينضج، يترك الكل على نار خفيفة لمدة ساعة تقريبا مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما ينضج الفول يطحن في الطحانة الكهربائية أو اليدوية ثم يفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- تعاد الطنجرة فوق النار ويضاف زيت الزيتون.
- يحرك الكل جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون .

ملحوظة :

- يمكن تقديم البيصارة كما جاء في الوصفة مصحوبة بشرائح البصل وشرمولة محضرة بالقزبر والبقدونس مقطعين، الكمون، الفلفل وزيت الزيتون.

البيصارة بالجلبانة اليابسة



المقادير :

- 500غ جلبانة يابسة
- 6 فصوص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح
- الماء

ملحوظة :

- لربح الوقت ترقد الجلبانة ليلة كاملة في الماء قبل الطهي.

طريقة التحضير :

- توضع الجلبانة اليابسة في طنجرة مع التوابل، الثوم المدقوق والكمية الكافية من الماء لكي تنضج الجلبانة مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج الجلبانة تطحن في مطحنة ثم تفرغ مرة أخرى في الطنجرة.
- توضع الطنجرة على النار ويضاف زيت الزيتون، تحرك جيدا حتى يندمج الزيت مع باقي العناصر ثم تزال البيصارة عن النار.
- تقدم البيصارة ساخنة مزينة بالكمون، الفلفل الأحمر وزيت الزيتون.

الحساء بالبلبولة والمخينزة



المقادير :

- 150غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة مخينزة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية المخينزة على شكل باقة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة المخينزة في الماء الغليان ويضاف إليها البلبولة،الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار تزال باقة المخينزة وتضاف المخينزة المفرومة والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

الحساء بالبلبولة



المقادير :

- 250غ بلبولة الشعير
- بصلة متوسطة مفرومة
- حبة طماطم مبشورة (محكوكة)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- في طنجرة يوضع الماء، الملح، الابزار، البصلة المفرومة وحبة الطماطم محكوكة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تضاف البلبولة، تخفض النار وتترك حتى تنضج مع التحريك من وقت لآخر.
- عندما تنضج البلبولة تسقى بزيت الزيتون وتقدم ساخنة.

حساء السميد بالنافع



المقادير :

- 150غ سميدة رقيقة
- $\frac{1}{2}$ لتر حليب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نافع حبوب
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة نافع مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة زبدة بلدية
- ماء
- ملح

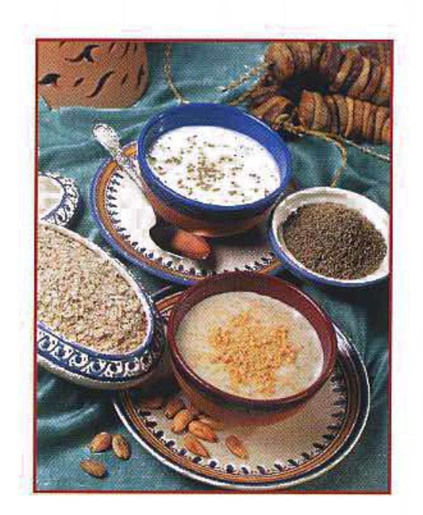
ملحوظة :

- يمكن تقديم حساء السميدة بالنافع مرفوقة بقليل من العسل أو السكر.

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يصب الماء يضاف إليه الملح وحبات النافع.
- بعد غليان الماء تضاف السميدة وتترك لتنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر.
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار يضاف الحليب المغلى والنافع المدقوق.
- يقدم حساء السميدة بالنافع مزينا بقطع من الزبدة البلدية.

حساء برقائق الخرطال



المقادير :

- 100غ رقائق الخرطال (نوع من الحبوب)
- 25 سنتلتر حليب
- 100غ لوز
- ملعقتان كبيرتان زبدة بلدية (أو أكثر حسب الذوق)
- ملعقتان كبيرتان عسل (أو أكثر حسب الذوق)
- ملح
- لتر ونصف ماء (تقريبا)

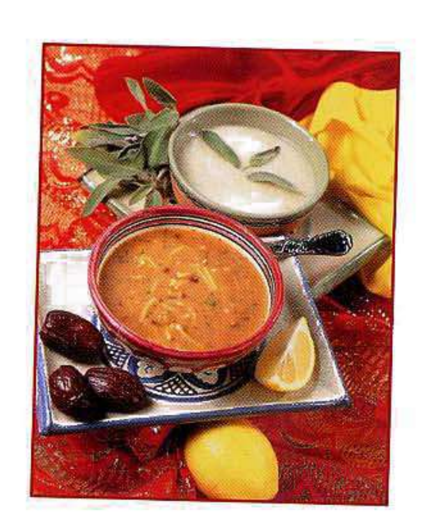
ملحوظة :

- يمكن أن نعوض رقائق الخرطال (نوع من الحبوب) بسميد الذرة.

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يترك الماء يغلى ثم تضاف إليه رقائق الخرطال والملح.
- يترك الحساء على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن ينضج.
- يسلق اللوز، يقشر، يقلى ويجرش (يهرمش).
- 5 دقائق قبل رفع الطنجرة عن النار يضاف الحليب المغلى.
- يقدم حساء رقائق الخرطال مزينا بقطع من الزبدة البلدية، العسل واللوز.

الحريرة



المقادير :

- زلافة حمص منقوع
- 150غ لحم الغنم
- كأس صغير عدس
- بصلة كبيرة
- 1 كلغ طماطم
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفرومين
- 4 ملاعق كبيرة كرافس مفروم
- ملعقة كبيرة عجين الطماطم
- كأس صغير شعرية رقيقة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- عود قرفة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة ونصف صغيرة ملح
- ماء

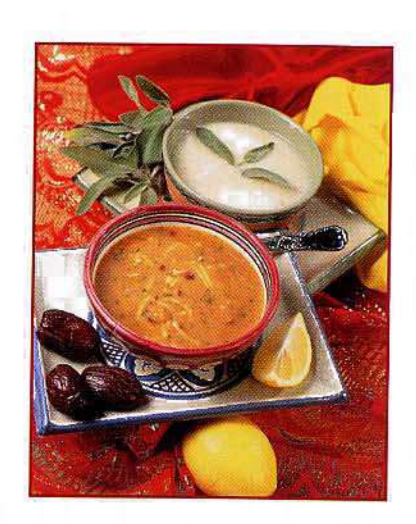
مقادير التزيين :

- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة قزبر مفروم
- ملعقة صغيرة كرافس مفروم

مقادير التدويرة :

- 150غ دقيق
- $\frac{1}{4}$ كأس صغيرعصير الليمون الحامض
- 2 كؤوس ماء
- ملح

الحريرة



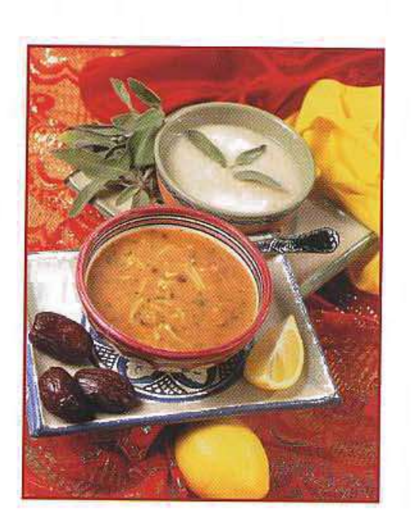
طريقة التحضير :

- يقشر الحمص ويغسل، يقطع اللحم قطعا صغيرة، ينقى العدس ويغسل، تفرم البصلة ، تغسل الطماطم وتبشر في حكاكة رقيقة.
- في طنجرة فوق النار يوضع اللحم، البصل، الحمص،العدس،الطماطم، القزبر، البقدونس، الكرافس، التوابل، السمن ولترين من الماء.
- تترك الطنجرة على النار حتى ينضج الحمص وباقي العناصر.
- تروى الطنجرة بلتر ونصف من الماء الساخن وبعد الغليان يضاف عجين الطماطم والشعرية مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- تضاف الكمية اللازمة من التدويرة للحصول على حريرة خاثرة وخفيفة.
- تترك الحريرة تنضج على نار خفيفة مع التحريك المستمر إلى أن تختفي رغوة التدويرة.
- 5 دقائق قبل رفع الحريرة عن النار تنسم بمقادير التزيين أي السمن،القزبر والكرافس.
- تقدم الحريرة ساخنة مصحوبة بقطع الحامض.

طريقة تحضير التدويرة :

- في إناء يوضع الدقيق، الملح، الماء وعصير الليمون الحامض.
- تمزج العناصر باليد جيدا حتى يتم الحصول على عجين سائل ومنسجم.
- يغطى العجين ويترك في مكان ساخن لمدة ليلة كاملة حتى يختمر.
- تطرب التدويرة جيدا قبل الإستعمال.

الحساء بالبلبولة والسالمية



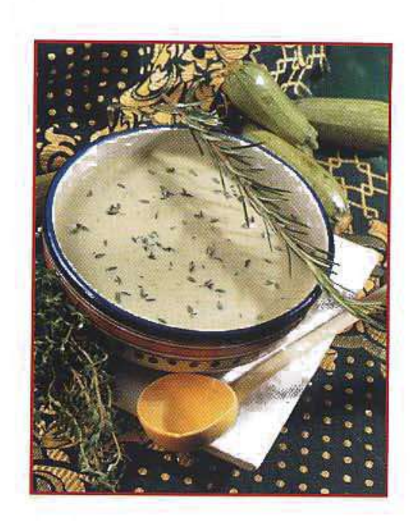
المقادير :

- 150غ بلبولة الشعير
- باقة صغيرة سالمية
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- 25 سنتلتر حليب أو كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل البلبولة عدة مرات بالماء، حتى يتم الحصول على ماء صافي.
- تحزم نصف كمية السالمية على شكل حزمة صغيرة ويقطع الباقي.
- توضع حزمة السالمية في الماء الغليان وتضاف إليها البلبولة، الكمون والملح.
- تترك البلبولة على نار خفيفة حتى تنضج مع التحريك المستمر لكي لا تلتصق.
- 3 إلى 5 دقائق قبل رفع الطنجرة من فوق النار تزال باقة السالمية وتضاف السالمية المفرومة (مقطعة) والحليب المغلى أو زيت الزيتون حسب الذوق.

شربة بالقرع



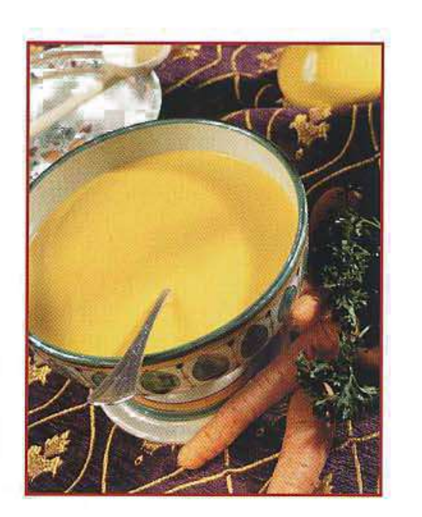
المقادير :

- 4 حبات قرع
- حبة بطاطس
- باقة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- يغسل القرع ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف الملح، القرع مقطع، البطاطس مقطعة وباقة أزير والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ويضاف إليها الحليب مغلى، تترك الطنجرة فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.

شربة بالجزر



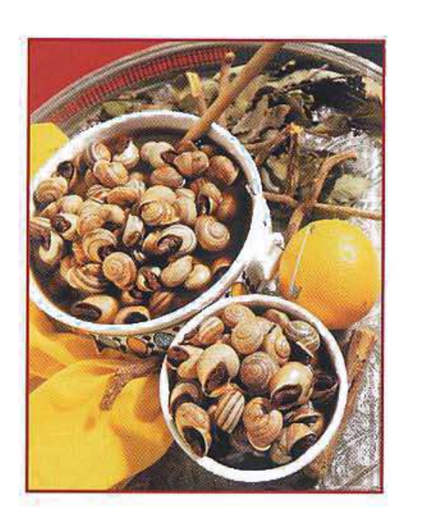
المقادير :

- 4 حبات جزر
- نصف بصلة مفرومة
- 1 حبة بطاطس
- حزمة صغيرة أزير وزعيترة طريين
- 30 سنتلتر حليب مغلى
- لتر ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقى الجزر ويقطع، تقشر البطاطس وتقطع.
- في طنجرة فوق النار يفرغ الماء ويضاف إليه الملح، الجزر مقطع، البطاطس مقطعة، البصلة مفرومة وباقة أزير والزعيترة، تغطى الطنجرة ويترك الكل ينضج.
- عندما تنضج الخضر تزال باقة الزعيترة وأزير ثم يطحن الكل في الطحانة الكهربائية.
- تفرغ الشربة مرة أخرى في الطنجرة ثم يضاف إليها الحليب المغلى وتوضع فوق النار لمدة 5 دقائق إلى أن تغلى.
- تقدم الشربة ساخنة.

الحلزون



المقادير :

- 2 كلغ حلزون
- ملعقة كبيرة زعتر
- 4 أعواد عرق سوس
- ملعقة صغيرة حبوب الشاي
- حزمة صغيرة نعناع
- قشرة برتقالة
- 4 أوراق سيدنا موسى
- ملعقة صغيرة فليو
- 2 حبات فلفل حار يابس
- ملعقة كبيرة حبة حلاوة
- ملعقة كبيرة كروية
- ملعقة كبيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ لتر خل
- الماء

طريقة التحضير :

- يغسل الحلزون عدة مرات بالملح، الخل والماء الداف إلى أن يصبح الماء صافيا.
- يوضع على النار ويغطى بالماء ثم يضاف إليه الزعتر حبة حلاوة، الكروية، عرق سوس، حبوب الشاي، النعنا قشرة البرتقال، أوراق سيدنا موسى وفليو.
- يترك على نار هادئة لمدة ساعتين إلى أن ينضج م إضافة الماء الغليان عند الحاجة.
- عندما ينضج الحلزون يضاف الفلفل الحار وتتر الطنجرة لمدة 10 دقائق فوق النار لكي يتنسم المرق بمذا الفلفل الحار.
- يقدم الحلزون ساخن مرفوق بالمرق.

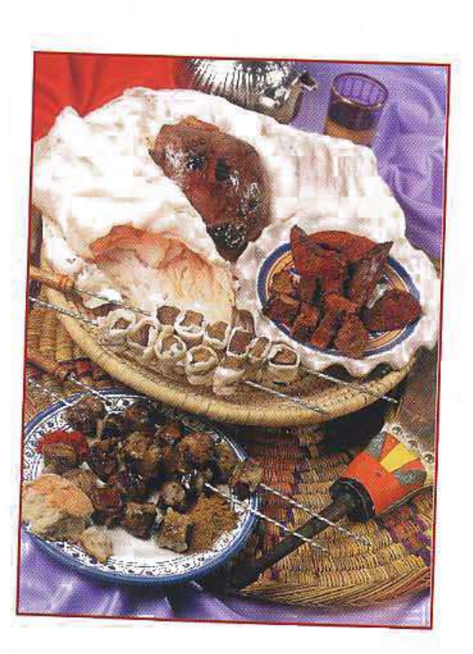
شهيوات بالسقط





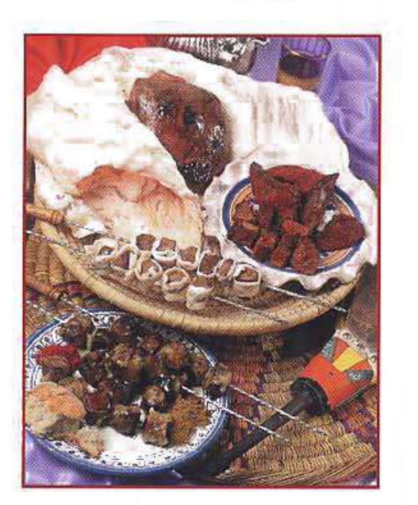
مشرملة

معمرة



قطبان

بولفاف



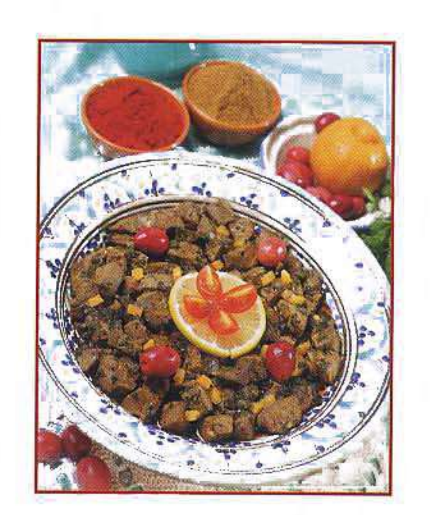
المقادير :

- كلغ كبد
- $\frac{1}{2}$ كلغ شحم دوارة الغنم رقيق
- ملعقة كبيرة كمون
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة ملح

طريقة التحضير :

- يشوى الكبد فوق الفحم إلى أن يتحمر ثم يقطع على شكل شرائح سمكها واحد سنتمتر وتعاد لتشوى من الجهتين فوق الفحم.
- بعدما تشوى الشرائح تقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- في طبق كبير يمزج الكمون، الفلفل أحمر والملح ثم تمرر مربعات الكبد في خليط التوابل.
- يقطع الشحم إلى شرائط طويلة عرضها يناسب حجم مربعات الكبد.
- تلف قطع الكبد بالشحم ثم تركب في قضبان وتشوى فوق الفحم.
- تقدم قضبان بولفاف ساخنة ومرفوقة بالشاي.

الكبد مشرمل



المقادير :

- 500غ كبد
- 4 فصوص ثوم
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

ملحوظة :

- لا يجب ترك الكبد مدة طويلة فوق النار حتى لا يفقد ليونته.

طريقة التحضير :

- يغسل الكبد ويوضع في ماء غليان مع نصف حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى الكبد من القشرة والعروق ثم يقطع على شكل مربعات صغيرة.
- تقطع الليمونة الحامضة المرقدة إلى مربعات صغيرة يضاف إليها القزبر، البقدونس، التوابل، الثوم المدقوق، زيت الزيتون وعصير نصف ليمونة حامضة.
- تخلط الشرمولة جيدا ويرقد فيها الكبد لمدة نصف ساعة.
- بعد مرور $\frac{1}{2}$ ساعة توضع قطع الكبد المشرملة في طنجرة مع ربع كأس من الماء وتترك على نار خفيفة ما بين 10 و15 دقيقة حتى تنضج وتجف من الماء.
- يقدم الكبد مزين بشرائح الحامض والزيتون الأحمر.



فولات الغنمي



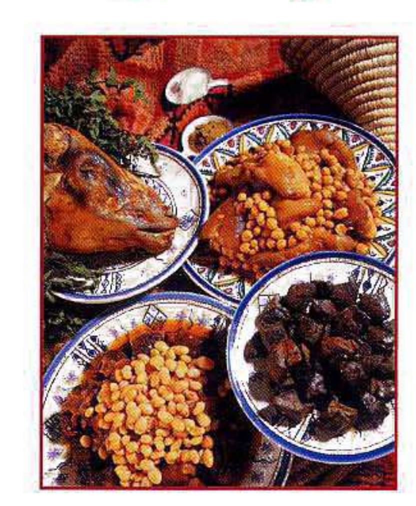
المقادير :

- 4 فولات
- 3 فصوص ثوم
- بصلة كبيرة مفرومة
- زلافة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- قليل من الزعفران الحر المدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- 2 أعواد قرفة
- ملح

طريقة التحضير :

- تقسم كل فولة من النصف، يزال لها الغشاء ثم تقطع قطعا كبيرة.
- في إناء ترقد الفولات مع القزبر، البقدونس، الابزار، الملح والزعفران، يغطى الإناء ويترك في مكان بارد.
- في مقلاة يصب الزيت ويضاف إليه البصل والثوم المدقوق.
- يترك الكل فوق النار (ليتشحر) حتى يصبح البصل شفافا ويجف من الماء.
- تضاف الفولات مرقدة، السمن، أعواد القرفة ونصف كأس صغير من الماء الساخن، يترك الكل على نار هادئة حتى تنضج الفولات ويتقلى المرق.

كلي الخروف



المقادير :

- 400غ كلي بدون شحم
- بصلة كبيرة مفرومة
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$ كأس زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر

ملحوظة :

- يمكن إضافة قليل من السمن البلدي في آخر مرحلة طهي الكلي.

طريقة التحضير :

- تقطع الكلي إلى مربعات متوسطة الحجم تضا إليها بصلة كبيرة مفرومة، القزبر والبقدو مقطعين، التوابل والزيت.
- يخلط الكل جيدا و يحتفظ بقطع الكلي مكان بارد لمدة ساعة حتى تتشرب الشرمو
- توضع قطع الكلي المشرملة في طنجرة نصف كأس من الماء الساخن وتترك على نار خف إلى أن تنضج (يمكن إضافة الماء عند الحاجة
- تقدم الكلي مشرملة ومزينة بقليل من الق والبقدونس مقطعين.

لسان العجل مشرمل

المقادير :

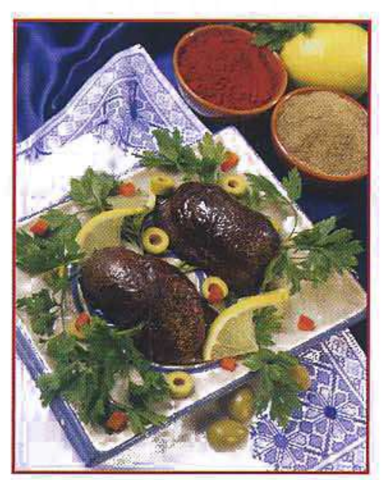
- لسان عجل
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 5 فصوص ثوم مدقوقين
- زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- يسلق لسان العجل في الماء الغليان لمدة 5 دقائق وتزال له القشرة ثم يقطع إلى مربعات متوسطة الحجم.
- تحضر شرمولة بالتوابل، القزبر والبقدونس، لب نصف ليمونة حامضة مقطع والثوم المدقوق.
- ترقد قطع لسان العجل في الشرمولة لأطول مدة ممكن مع الاحتفاظ بها في الثلاجة.
- توضع قطع لسان العجل المشرملة في طنجرة ثم يضاف إليها كأس كبير من الماء الساخن وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق، بعد ذلك تخفض النار ويترك الكل ينضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنضج قطع اللسان يضاف إليها الزيتون وتترك الطنجرة فوق النار ليتقلى المرق.
- يقدم الطبق ساخنا ومزينا بقطع قشرة الليمون الحامض المرقد.



طحان غنمي معمر بالبصل



المقادير :

- 2 طحان غنمي
- ملعقتان كبيرتان زيت
- فص ثوم
- 2 حبات بصل مفروم
- 50غ شحم الكلي مطحون
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة إبزار أبيض
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- قليل من الفلفل الحار
- ملح

للتزيين :

- البقدونس والزيتون

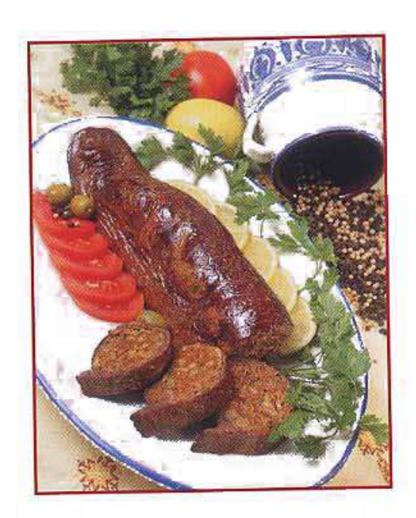
طريقة التحضير :

- يقلى البصل في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزيت حتى يصبح لونه شفافا ، يزال من المقلاة ويوضع في إناء .
- يضاف إليه البقدونس والقزبر مقطعين، الشحم مطحون، الثوم المدقوق والتوابل ثم يمزج الخليط جيدا.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعمر) بحشو البصل، يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صينية للفرن.
- تدخل الصينية لفرن متوسط الحرارة ما بين 25 و30 دقيقة إلى أن ينضج الطحان.
- يقدم الطحان مزينا بالبقدونس والزيتون.

ملحوظة :

- بالنسبة لطحان الغنمي يستحسن أن يشوى فوق الفحم .

الطحان معمر بالكفتة



المقادير :

- طحان البقر متوسط الحجم
- 2 فصوص ثوم
- بصلة
- 200غ كفتة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقتان كبيرتان زيت
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- قليل من القرفة
- قليل من الزنجبيل (سكينجبير)
- قبصة من جوزة الطيب محكوكة (الكوزة)
- ملح

للتزيين :

- البقدونس، الليمون الحامض والطماطم.

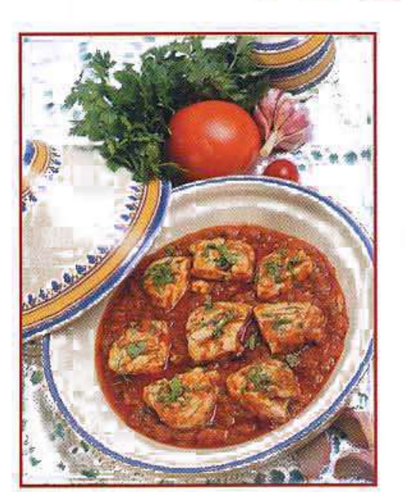
طريقة التحضير :

- تقلى البصلة مع الثوم المدقوق في قليل من الز[يت] حتى يصبح لونها شفافا.
- تضاف إليها الكفتة والتوابل ويترك الكل [على] النار مع التحريك لمدة 5 دقائق.
- يرفع الخليط من فوق النار ويترك ليبرد ثم يضا[ف] إليه القزبر والبقدونس.
- يفتح الطحان بسكين حاد ويحشى (يعم[ر]) بالحشو يخاط ثم يدهن بالزيت ويوضع في صين[ية] للفرن.
- تدخل الصينية لفرن مسخن على درجة حرا[رة] متوسطة لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الطحا[ن].
- يقدم الطحان ساخنا أو باردا مقطعا على شك[ل] شرائح ومزينا بالبقدونس، الليمون الحامض والطماط[م].

ملحوظة :

- يمكن إضافة الفلفل الحار للحشو فهو يعطي مذاقا لذيذا للطحان.

مخ مشرمل بصلصة الطماطم



المقادير :

- 2 مخ غنمي
- 2 فصوص ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبروبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة أو زيت الزيتون
- 3 حبات طماطم
- ورقة سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة طرية
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

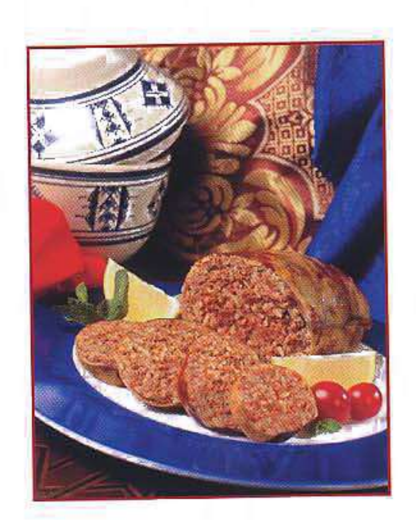
ملحوظة :

- يمكن إضافة الهريسة أو الفلفل الأحمر الحار.

طريقة التحضير :

- يغسل المخ ويوضع في ماء غليان مع نصف ليمونة حامضة طرية لمدة 3 دقائق، ينقى المخ من القشرة والعروق ويترك في مكان بارد.
- تقشر الطماطم وتزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة على نار هادئة ثم يضاف إليها الزيت، الثوم المدقوق، التوابل وورقة سيدنا موسى.
- عندما تتبخر نصف كمية ماء الطماطم يضاف المخ مقطع إلى أربع قطع، تغطى الطنجرة ثم يترك الكل فوق نار هادئة بدون تحريك.
- بعدما تجف الطماطم كليا من الماء (تتشحر) يضاف القزبر والبقدونس، بعد مرور ثلاثة دقائق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- يقدم المخ مزينا بقليل من البقدونس وشرائح الليمون الحامض.

لمجبنة محشوة بالكفتة



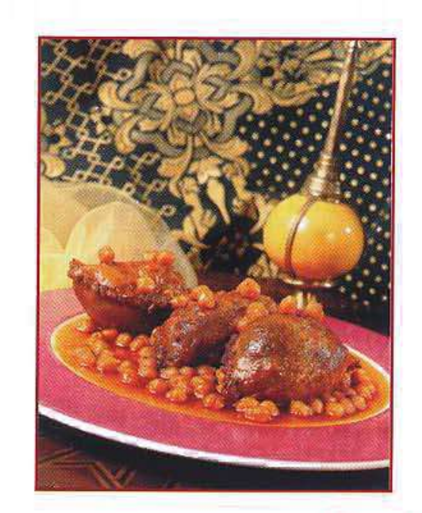
المقادير :

- لمجبنة
- $\frac{1}{2}$ كلغ كفتة غنم
- زلافة متوسطة أرز مسلوق
- بصلة مفرومة
- فصان ثوم مدقوقين
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$ ملعقة كبيرة صلصة طماطم
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- توضع الكفتة في إناء ويضاف إليها الأرز مسلوق، الثوم مدقوق، البصلة مفرومة، التوابل، صلصة الطماطم، القزبر مقطع وملعقة كبيرة من الزبدة ثم يعجن الخليط حتى تندمج العناصر.
- تحشى (تعمر) لمجبنة بالحشو، تخاط ثم تبخر في الكسكاس لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.
- عندما تتبخر لمجبنة تزال من الكسكاس وتدهن بما تبقى من الزبدة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة °180 لمدة 20 دقيقة.
- تقدم لمجبنة مقطعة على شكل شرائح .

البكبوكة

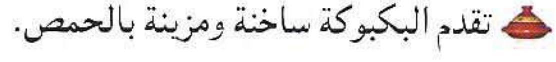


المقادير :

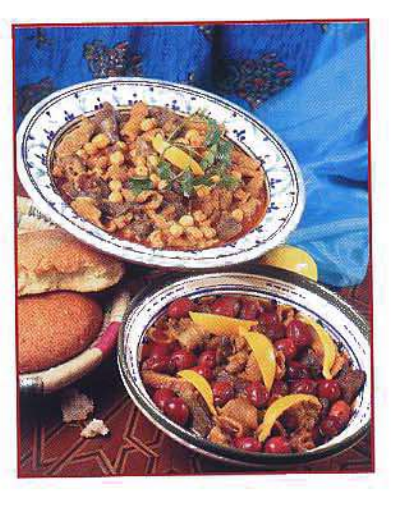
- دوارة غنم (كرشة، شحم، كبد، قلب، رئة)
- 400غ حمص منقوع
- 3 حبات بصل مفروم
- 5 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة خرقوم
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- 100غ أرز
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- تنظف الكرشة بالماء الغليان، تكشط، تغسل بالماء البارد ثم تقطع على شكل مربعات كبيرة (15 x 15 سنتم).
- يسلق الكبد، القلب والرئة في الماء الغليان المملح لمدة عشر دقائق، يصفى الكل ثم يقطع إلى مربعات صغيرة.
- في مهراس تدق حبة بصل مفرومة، فصوص الثوم، القزبر والبقدونس مقطعين والشحم مقطع حتى يصبح الخليط على شكل شرمولة منسجمة.
- تفرغ الشرمولة في إناء ويضاف إليها نصف كمية التوابل، الملح، الأرز، القلب، الرئة والكبد مقطعين ثم يمزج الكل جيدا.
- تحشى قطع الكرشة (على شكل كرداس) بالخليط ثم تخاط جيدا لكي لا تتسرب الحشوة في المرق خلال الطهي.
- في طنجرة فوق النار يوضع ما تبقى من البصل مفروم والتوابل يضاف إليهم، الحمص، قطع الكرشة محشية (الكرداس)، الزيت والكمية الكافية من الماء الساخن لكي ينضج الحمص والكرداس.
- بعد الغليان تخفظ النار وتترك الطنجرة تنضج لمدة ساعتين إلى أن يصبح الحمص فتيا ويتشرب المرق.
- تقدم البكبوكة ساخنة ومزينة بالحمص.



دوراة الغنم بالحامض



المقادير :

- دوارة خروف متوسطة
- باقة قزبر وبقدونس
- 4 فصوص ثوم مقطعين
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200غ زيتون أحمر
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران
- الماء

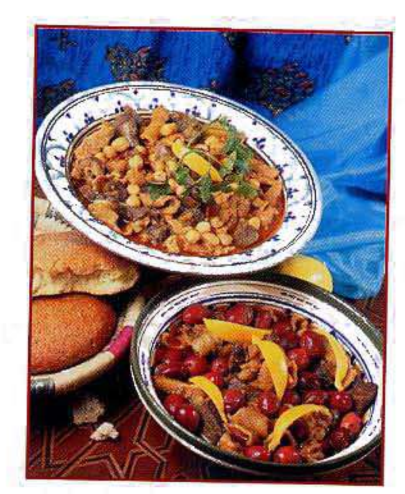
طريقة التحضير :

- تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوارة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدوارة تضاف إليها حزمة القزبر والبقدونس، الثوم مقطع، التوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطى الطنجرة إلى أن تنضج الدوارة (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- عندما تنضج الدوارة (التقلية) تضاف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة إلى قطع صغيرة والزيتون.
- تترك الطنجرة على نار خفيفة لبضع دقائق إلى أن يتشرب المرق.
- تقدم الدوارة (التقلية) ساخنة.

ملحوظة :

- يمكن إضافة الحمص المنقوع لمدة ليلة كاملة في الماء بعد تصفيته وذلك خلال نصف مرحلة طهي التقلية.

دوراة الغنم بالحمص



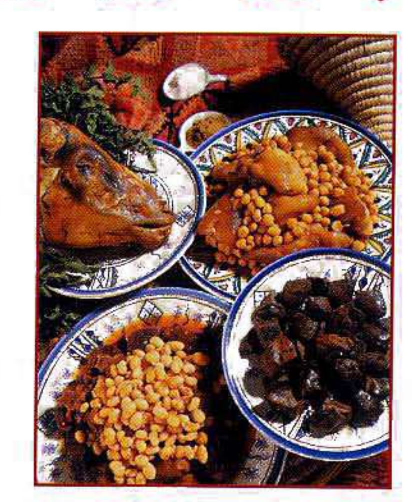
المقادير :

- دوارة خروف متوسطة (السقط)
- 100غ حمص منقوع
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- 4 فصوص ثوم
- 2 حبات طماطم مبشورة (محكوكة)
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران
- الماء

طريقة التحضير :

- تغطس معدة الغنمي في الماء الغليان، تكشط بقوة بواسطة السكين إلى أن تصبح بيضاء. تغسل المعدة وباقي أجزاء الدوارة ويقطع الكل على شكل مربعات.
- في طنجرة توضع الدوارة يضاف إليها الحمص المنقوع البصل المفروم، القزبر مقطع، البقدونس مقطع،الثوم مدقوق، الطماطم مبشورة، التوابل والزيت.
- توضع الطنجرة فوق النار وتضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الدوارة ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تخفض النار وتغطى الطنجرة إلى أن تنضج (التقلية) مع مراقبة مستوى الماء وإضافته عند الحاجة.
- تقدم (التقلية) ساخنة.

ذيل البقر باللوبيا بيضاء



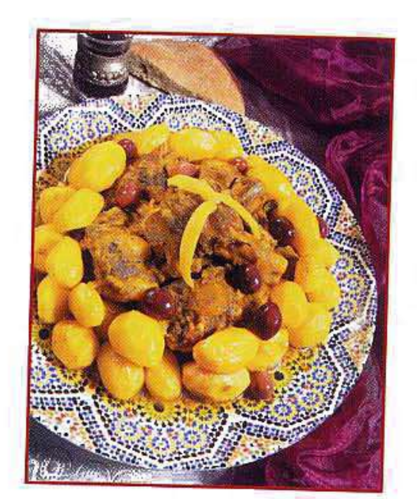
المقادير :

- كلغ ذيل بقر (الكعاوي)
- 200غ لوبيا بيضاء يابسة
- 100غ زبيب بدون عظم
- 2 حبات بصل
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- تنقع اللوبيا في الماء الدافئ المملح لمدة ليلة كاملة تصفى وتوضع في قطعة من الثوب (حياتي) وتحزم على شكل صرة. يغسل الزبيب وينقع في الماء لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى.
- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم مدقوق، ذيل البقرمقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزبر والبقدونس وصرة اللوبيا البيضاء.
- عندما ينضج اللحم واللوبيا تزال أعواد القرفة، باقة القزبر والبقدونس ثم يضاف الزبيب، تترك الطنجرة فوق النار إلى أن تتشرب ويتنسم الزبيب بمذاق المرق.
- تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين باللوبيا البيضاء والزبيب ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة



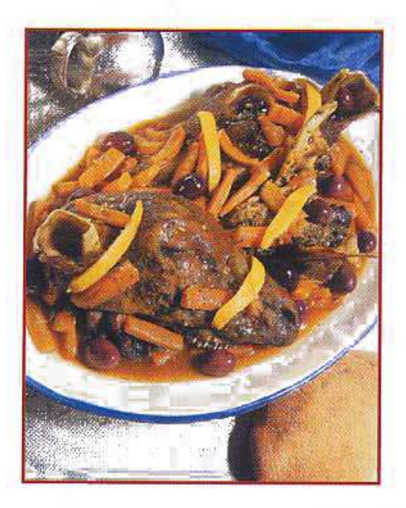
المقادير :

- 1 كلغ من ذيل البقر (الكعاوي)
- 3 فصوص ثوم
- بصلة مقطعة
- 3 ملاعق كبيرة قزبر مقطع
- باقة قزبر وبقدونس
- 750غ بطاطس صغيرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج : (زيت زيتون وزيت المائدة)
- 150غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع البصل مقطع، الثوم المدقوق، ذيل البكري مقطع قطع متوسطة، التوابل، الزيت والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم.
- خلال نصف مرحلة الطهي تضاف باقة القزبر والبقدونس.
- عندما ينضج اللحم تضاف البطاطس الصغيرة.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون والقزبر المقطع.
- تصفف قطع اللحم في طبق التقديم، تزين بالبطاطيس والزيتون ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

رأس الغنم بالجزر



المقادير :

- رأس الغنم من الحجم الصغير
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ باقة قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$ باقة بقدونس مقطع
- 700غ جزر
- كأس زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- ليمونة حامضة مرقدة (مصيرة)
- 200غ من الزيتون الأحمر
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

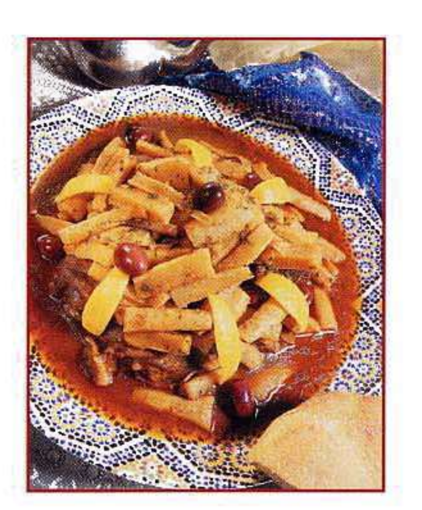
طريقة التحضير :

- يغسل رأس الغنم ، ويقسم من النصف ثم يزال له المخ
- يوضع رأس الغنم في طنجرة يضاف إليه الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس،التوابل، الزيت والماء (الكمية الكافية لكي ينضج رأس الغنم).
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على شكل أصابع (طولها 4 سنتمتر وسمكها 1 سنتمتر/متوسطة الحجم).
- عندما ينضج رأس الغنم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق. تضاف إليه قشرة الحامض المرقد مقطعة قطعا طويلة.
- عندما ينضج الجزر يضاف الزيتون الأحمر ليتشرب المرق لمدة 5 دقائق.
- في طبق التقديم يوضع رأس الغنم، يزين بالجزر ، الزيتون وقطع ليمون الحامض ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- بالنسبة لرأس الغنم المستعمل فهو مشوي ، مكشوط ومغسول جيدا كما يمكن شراؤه جاهزا للاستعمال.

لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)



المقادير :

- 1 كلغ لحم رأس البقر
- 4 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ باقة قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$ باقة بقدونس مقطع
- 500غ لفت مر (محفور/غبري)
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- حامضة مرقدة (مصيرة)
- عصير نصف حامضة
- 150غ زيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة كبيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة صغيرة ملح
- لتر من الماء

طريقة التحضير :

- يغسل لحم الرأس ويقطع.
- في إناء تحضر الشرمولة مكونة من الثوم المدقوق،القزبر، البقدونس،التوابل، الزيت ولب الحامض المرقد مقطع قطعا صغيرة.
- ترقد قطع لحم الرأس في الشرمولة لمدة ساعة مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- تفرغ قطع لحم الرأس مع الشرمولة في طنجرة. يضاف إليها الماء وتترك على نار متوسطة إلى أن تنضج.
- يقشر اللفت و يقطع على شكل أصابع صغيرة، تقطع قشرة الحامض ويضاف الكل إلى لحم الرأس.
- عندما ينضج اللفت يضاف الزيتون ويترك لبضع دقائق ليتشرب المرق .
- يقدم لحم رأس البقر ساخنا ومزينا باللفت والزيتون.

الهركمة



المقادير :

- 2 كرعين عجل
- 200غ حمص منقوع
- كأس زيت
- 8 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر
- 250غ أرز
- 100غ زبيب
- ملح
- ماء

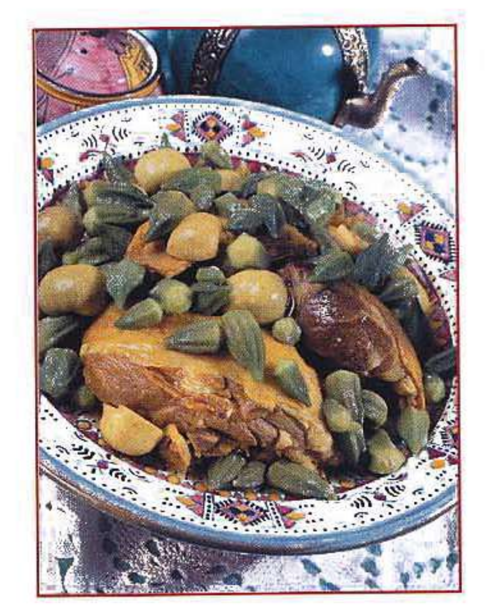
ملحوظة :

- يمكن تعويض الأرز بالقمح أو اللوبيا البيضاء.

طريقة التحضير :

- تغسل الكرعين وتقطع كل واحدة إلى أربع قطع، توضع في الطنجرة و يضاف إليها الحمص، الزيت، الثوم والتوابل ثم يروى الكل بالماء الساخن وتترك الطنجرة على الفحم لمدة ليلة كاملة حتى تنضج الكرعين.
- ساعة قبل إزالة الكرعين من فوق النار، يوضع الأرز ونصف كمية الزبيب في قطعة من الثوب الأبيض (ثوب حياتي)، تعقد الصرة مرخوفة حتى ينتفخ الأرز والزبيب دون أن يتسربا في المرق وتوضع في الطنجرة مع ما تبقى من الزبيب.
- عندما تنضج الكرعين و يتشحر المرق تزال الطنجرة من فوق النار.
- عند التقديم تصفف الكرعين في الطبق، تزين بالحمص، الزبيب والأرز ثم يسقى الكل بالمرق.

شهيوات باللحم

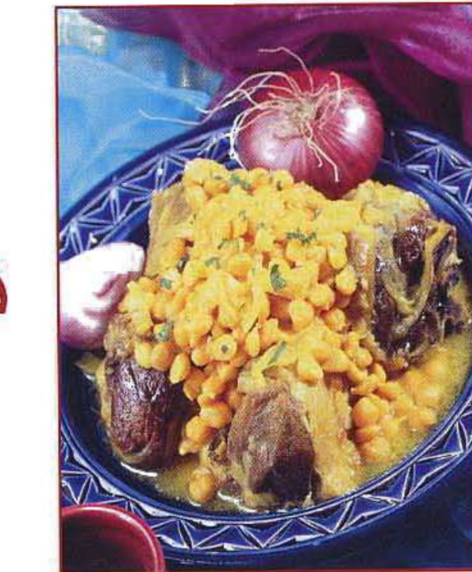




والخضر

معسلة

قدرة



طاجين بالبصلة والبرقوق



المقادير :

- 1كلغ لحم غنم
- 1 كلغ إلا ربع بصل مقطع دوائر
- $\frac{1}{2}$ باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبراز)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل
- ملح
- كأس ماء

للتزيين :

- 6 حبات برقوق
- قطعة سكر
- كأس ماء
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)
- 500غ زبيب

طريقة التحضير :

- في طاجين على الفحم يوضع اللحم، التوابل ، الزيت ثم يقلى الكل لمدة نصف ساعة.
- يضاف البصل المقطع ، القزبر ، البقدونس، كأس من الماء ويغطى الطاجين لينضج.
- يرقد البرقوق والزبيب في الماء حتى ينتفخان ثم يصفى الكل من الماء.
- عندما ينضج اللحم والبصل يزين الطاجين بالبرقوق والزبيب ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة
- يرفع الطاجين من فوق النار ويقدم ساخنا ، مزينا بالزنجلان المحمص .

طاجين بالبطاطس القصبية



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 750غ بطاطس قصبية
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- نصف ليمونة حامضة طرية
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملح
- ماء

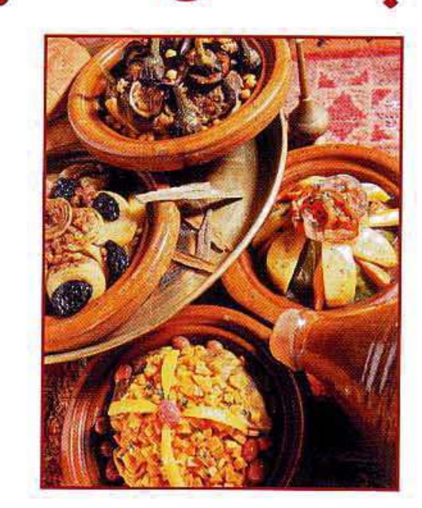
طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها بصلة مفرومة، الزيت ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتضاف البطاطس مقشرة ومغسولة للمرق لكي تنضج.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف عصير الليمون الحامض وليمونة حامضة مقشرة ومقطعة دوائر.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن ويترك المرق ليقلى .
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق ويزين الطبق بالقزبر والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.

طاجين بالبطاطس القصبية واللوز



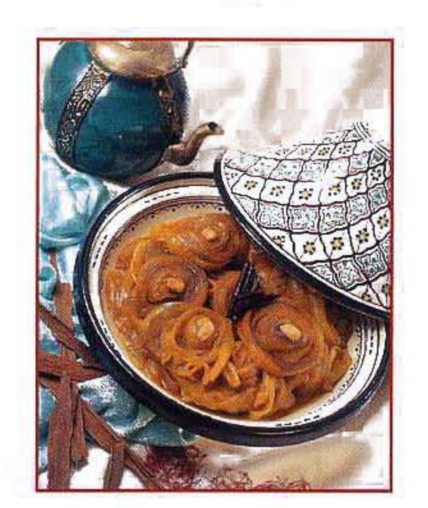
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 700غ بطاطس قصبية
- باقة قزبر وبقدونس
- 250غ لوز
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- قليل من الخرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر وينقع في لتر من الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك الكل يتقلى على النار لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، اللوز، باقة القزبر والبقدونس والماء الذي نقع فيه اللوز، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم.
- تضاف البطاطس المقشرة والمغسولة، تغطى الطنجرة وتترك على النار لمدة 15 دقيقة إلى أن تنضج البطاطس.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق وتزين باللوز.

طاجين بالبصل والزبيب



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصل
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل(سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 4 أعواد قرفة
- كأس ماء
- 100غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة سكر سنيدة

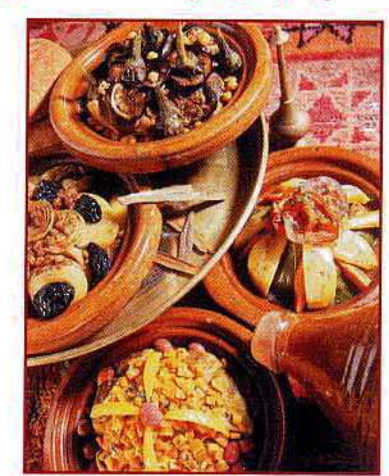
طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت ويترك اللحم يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، السمن البلدي والبصل مقطع على شكل دوائر والماء.
- تترك الطنجرة على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزبيب فوق البصل ويرش الكل بقليل من السكر والقرفة مدقوقة.
- عند التقديم يصفف اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل، الزبيب وحبات لوز مقلي.

ملحوظة :

- يمكن تعويض اللحم بالدجاج البلدي مع استعمال باقة من أعواد القزبر الطري التي تضاف للطنجرة مع البصل.

طاجين بالشفلور



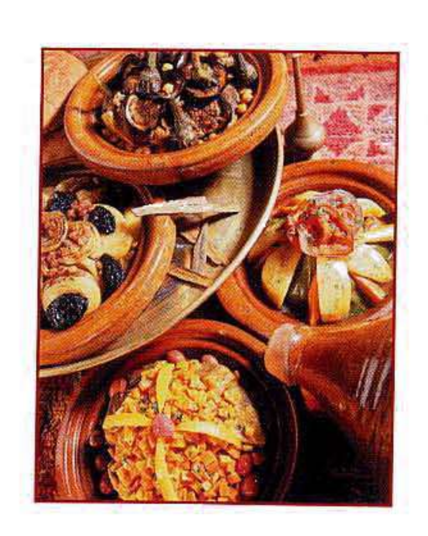
المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- رأس شفلور أبيض
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة،التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الشفلور ويقطع على شكل وريدات متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع وريدات الشفلور لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الشفلور يسقى بعصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق يصفف فوقه الشفلور ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين بالبسباس



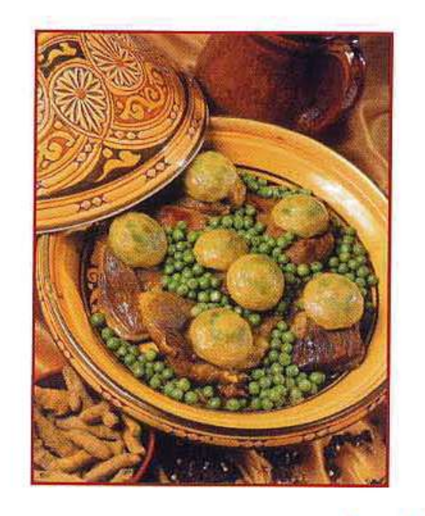
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750غ بسباس
- باقة قزبر وبقدونس مقطعين
- عصير نصف ليمونة حامضة طرية
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا من التراب،عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق يضاف القزبر، البقدونس وعصير الليمون الحامض.
- عند التقديم توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس وتسقى بالمرق.

طاجين بالجلبانة والقوق



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- فص ثوم مدقوق
- 1 كلغ جلبانة
- 1 كلغ قوق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- ينقى القوق والجلبانة مع الحرص على حك قلب القوق بنصف حامضة حتى لا يصبح لونه أسود.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا، يوضع القوق، الجلبانة وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة وتترك الخضر تنضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق الخضر حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق، توضع فوقها الجلبانة وتزين بالقوق ثم يصفى المرق ويصب فوق الخضر.

ملحوظة :

- يستحسن استعمال الجلبانة ذات حبوب صغيرة لأن قشرتها رقيقة غير خشنة وتعطي مذاق حلو للمرق.
- إذا كانت الجلبانة متوسطة الحجم وقلوب القوقصغيرة، توضع الجلبانة في الطنجرة لتنضج مدة 10 دقائق ثم تضاف بعد ذلك قلوب القوق لكي لا تتفتت.

طاجين بالخرشوف والحامض



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- 6 رؤوس خرشوف
- ليمونة حامضة طرية
- ليمونة حامضة مرقدة
- 150غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة بقدونس مقطع
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، كأس كبير من الماء، باقة القزبر والبقدونس ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى اللحم).
- ينقى الخرشوف، تزال له الخيوط، يقطع على شكل أصابع طولها 4 سنتم، يفرك بعصير الليمون الحامض الطري، يغسل، ينشف من الماء ويحتفظ به جانبا.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع أصابع الخرشوف لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الخرشوف يضاف إليه الليمون الحامض المرقد مقطع، الزيتون والبقدونس مقطع ويترك لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- يسخن اللحم ويصفف في طبق التقديم، يزين بأصابع الخرشوف، الزيتون والليمون الحامض ويسقى الكل بالمرق.

طاجين باللفت البنفسجي

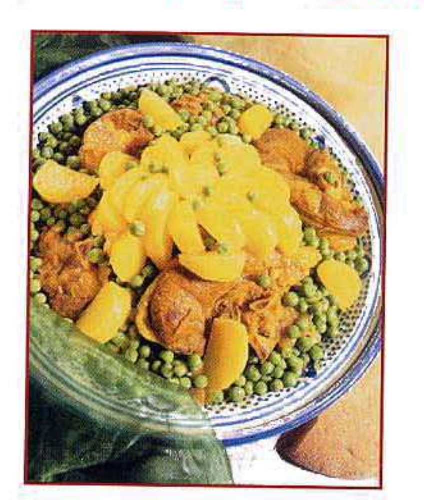
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغيرزيت
- 750غ لفت بنفسجي (أوريكي)
- نصف ليمونة حامضة
- 100غ زيتون أحمر
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء، يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.
- يقشر اللفت ثم يقطع إلى أربع أو ستة قطع بحسب الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللفت لكي ينضج في المرق. 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون، عصيرالليمون الحامض، القزبر والبقدونس مقطعين ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين باللفت والزيتون ثم يسقى بالمرق.

طاجين الجلبانة واللفت



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 700غ جلبانة مقشرة
- 500غ لفت
- بصلة كبيرة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر
- ملعقتان كبيرتان قزبر مقطع
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

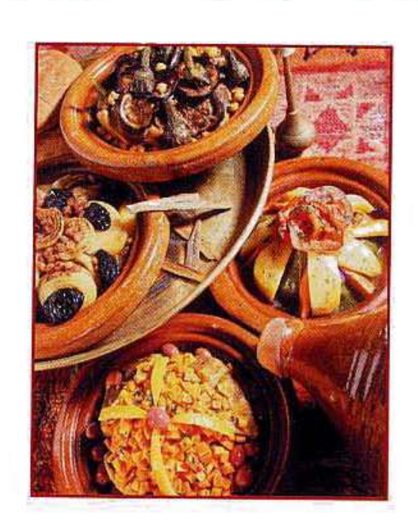
ملحوظة :

- بالنسبة لهذا الطاجين يمكن استعمال اللفت الأصفر أو الأبيض أو البنفسجي.

طريقة التحضير :

- توضع البصلة المفرومة في طنجرة مع الزيت وتترك على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يصبح لونها شفافا.
- تضاف قطع اللحم والتوابل ويترك الكل يتقلى لمدة 5 دقائق.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم ثم تضاف باقة القزبر ويترك الكل على نار متوسطة إلى أن ينضج اللحم.
- عندما يطهى اللحم يزال من الطنجرة ويوضع فيها اللفت مع الجلبانة.
- عندما تنضج الخضر تعاد قطع اللحم لتسخن ويضاف القزبر مقطع وتترك الطنجرة فوق النار لبضع دقائق (3 إلى 4 دقائق).
- تزال باقة القزبر، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالجلبانة واللفت ثم تسقى بالمرق ويقدم الطبق ساخنا.

طاجين بالجلبانة والبسباس



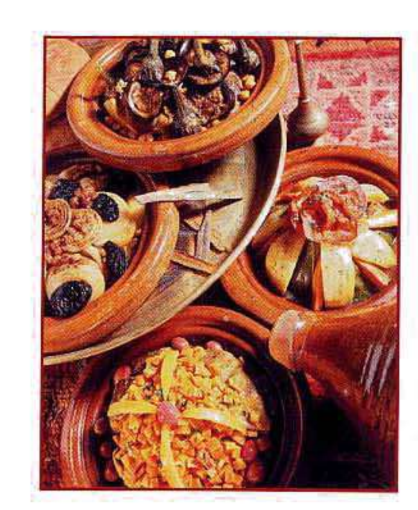
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر طري
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 500غ بسباس
- 500غ جلبانة صغيرة مقشرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل مفروم، الثوم مدقوق، التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق، تضاف باقة القزبر والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- ينقى البسباس ويقطع إلى أربع قطع ثم يغسل جيدا من التراب،عندما يوشك اللحم أن ينضج يضاف البسباس والجلبانة.
- قبل أن ترفع الطنجرة عن النار ب 10 دقائق تزال حزمة القزبر ويضاف القزبر والبقدونس مقطعين.
- عندما ينضج الكل ويتشرب المرق، توضع قطع اللحم في الطبق، تزين بالبسباس والجلبانة ثم تسقى بالمرق.

طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)



المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- زلافة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- 400غ زيتون أخضر مكسر (مس لالة)
- نصف ليمونة حامضة مرقدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

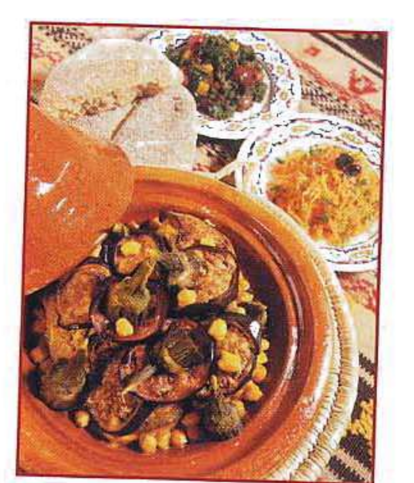
ملحوظة :

- يستحسن استعمال (هبرة) لحم البقر لتحضير هذه الوصفة.

طريقة التحضير :

- تحضر شرمولة مكونة من الثوم المدقوق، التوابل، الزيت، القزبر والبقدونس مقطعين.
- يقطع اللحم ثم يرقد في الشرمولة لمدة ساعة حتى يتشربها .
- يفرغ اللحم في الطنجرة مع الشرمولة، يضاف إليه كأسان من الماء ويترك لينضج على نار خفيفة لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.
- يضاف الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) ونصف ليمونة حامضة مرقدة مقطعة مربعات.
- تغطى الطنجرة وتترك على النار إلى أن ينضج الكل .
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتزين بالزيتون وتسقى بالمرق .

طاجين بالباذنجان مقلي



المقادير :

- 1 كلغ من لحم الغنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- 2 فصوص ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير من الزيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- 4 حبات باذنجان متوسطة الحجم
- كأس صغير حمص منقوع
- زيت للقلي
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

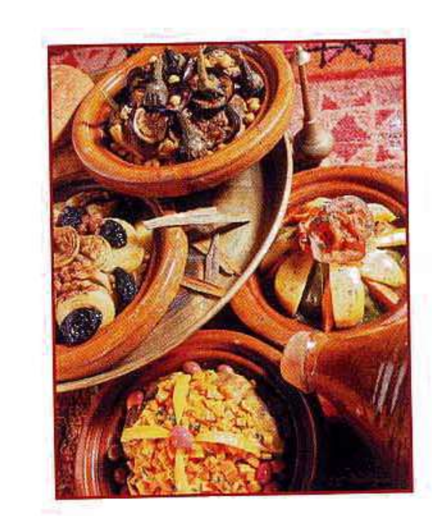
ملحوظة :

- يقلى الباذنجان مباشرة قبل تقديم الطبق.

طريقة التحضير :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم ويقطع، يوضع في طنجرة ويضاف إليه البصل المفروم، الثوم المدقوق، الطماطم المقطعة، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى جيدا.
- يغسل الباذنجان ويقطع دوائر سمكها 1,5 سنتم. تنقى رؤوس الباذنجان من الشوك ويقطع عرفها الأخضر.
- تروى الطنجرة بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف رؤوس الباذنجان، الحمص المنقوع وحزمة القزبر والبقدونس .
- في حمام زيت ساخن تقلى دوائر الباذنجان حتى تتحمر من الجهتين .
- عندما ينضج اللحم ويتشرب المرق تزال حزمة القزبر والبقدونس.
- عند التقديم يصب اللحم والمرق في الطبق ويزين برؤوس الباذنجان، الحمص والباذنجان المقلي .

طاجين بالباذنجان



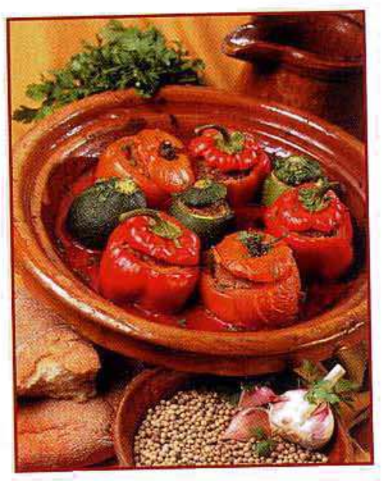
المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر (الملج)
- 2 حبات طماطم صغيرة
- 3 فصوص ثوم مفرومة
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750غ باذنجان صغير الحجم
- ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- يفرم الثوم مع القزبر والبقدونس، تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور وتقطع.
- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة يضاف إليه الطماطم مقطعة،التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- يضاف القزبر، البقدونس،الثوم والماء الكافي لكي ينضج اللحم.
- يغسل الباذنجان ثم يفلح على شكل علامة + من الأسفل إلى النصف دون أن يقطع الرأس.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الباذنجان لينضج في المرق.
- حين ينضج الباذنجان ويتقلى المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالبذنجان ويسقى بالمرق ثم يقدم ساخنا.

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



المقادير :

لتحضير الكفتة :

- 500غ كفتة
- ملعقتان كبيرتان بصل مفروم
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطع
- قطعة لب الخبز منقوعة في قليل من الحليب
- فصان ثوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قبصة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

الخضر :

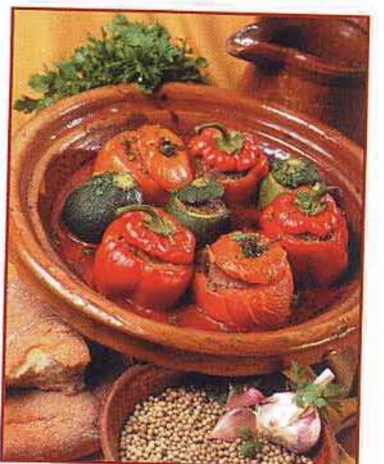
- 3 حبات طماطم
- 3 حبات قرع مدور مسلوق نصف سلقة
- 3 حبات فلفل

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات كبيرة طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجين الطماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- فصان ثوم مدقوق
- ورقتان سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

انظر التتمة خلف الصورة

طاجين الخضر معمرة بالكفتة



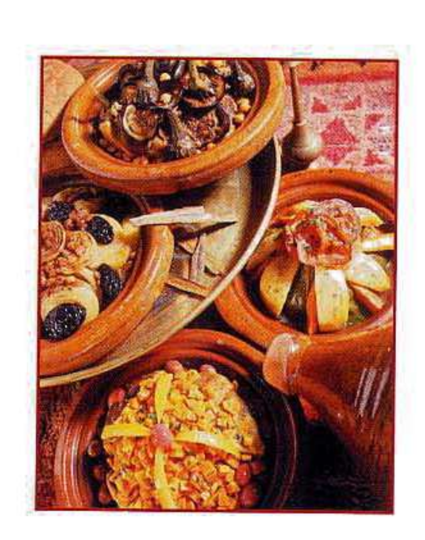
طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، البصل المفروم، الثوم المدقوق، لب الخبز المنقوع في الحليب، القزبر والبقدونس.
- تغسل الخضر، يزال لها الرأس ويفرغ لبها بواسطة ملعقة صغيرة ثم تحشى بالكفتة ويعاد لها غطاؤها.
- في طنجرة توضع الطماطم المبشورة، عجين الطماطم المذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- تصفف الخضر المحشوة بالكفتة في الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج الخضر وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار ترش الخضر بالبقدونس مقطع وتسقى بزيت الزيتون.

ملحوظة :

- يمكن أن يعوض لب الخبز المبلل بالحليب بكأس متوسط من الأرز المسلوق.
- لتحضير هذا الطبق يستحسن استعمال طاجين الطين فوق الفحم.

طاجين بالملوخية



المقادير :

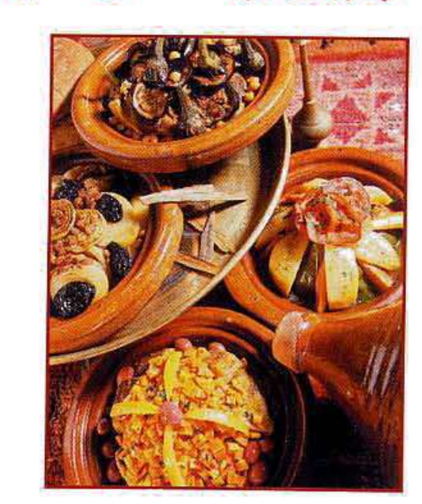
- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

مقادير الملوخية :

- $\frac{1}{2}$ كلغ ملوخية
- نصف بصلة مفرومة
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- حبة طماطم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح

انظر التتمة

طاجين بالملوخية



طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة طماطم منزوعة البذور، مقشرة ومقطعة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، توضع في إناء ويضاف إليها القزبر،
- البقدونس، نصف البصلة المفروم، وحبة الطماطم مقشرة بدون بذور ومقطعة قطعا صغيرة مع إضافة قليل من الملح والابزار.
- يمزج الخليط جيدا ثم يفرغ في الكسكاس حتى تتبخر الملوخية.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها الملوخية مبخرة ثم تسقى بمرق اللحم.

ملحوظة :

- يمكن تحضير الملوخية بطريقة أخرى دون استعمال الكسكاس:
- بعدما تغسل الملوخية ويزال لها الرأس وقليل من المؤخرة، تفرغ في سلطانية من زجاج شفاف ثم توضع وسط الطنجرة 15 دقيقة قبل أن ينضج اللحم.
- تغطى الطنجرة وتسقى الملوخية من حين لآخر بمرق اللحم حتى تنضج وتتشرب مذاق اللحم.
- في هذه الحالة لا يستعمل البصل وباقي العناصر المخصصة لتبخير الملوخية.

طاجين بالملوخية واللقيم



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة كبيرة مفرومة
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- عود قرفة
- $\frac{1}{2}$ كلغ ملوخية
- $\frac{1}{2}$ كلغ لقيم
- ملح
- ماء

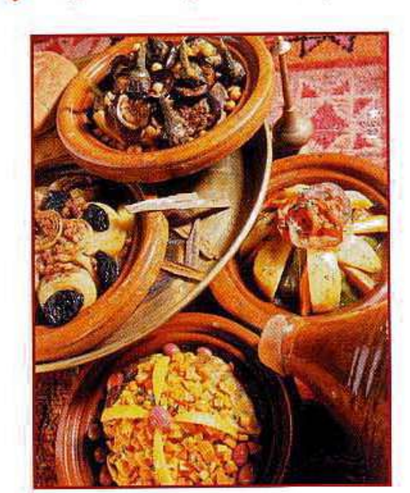
طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، حبة الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لبضع دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- تغسل الملوخية، يزال لها الرأس وقليل من المؤخرة ثم توضع في سلطانية (زلافة) من زجاج .

يغسل اللقيم، يقسم من النصف وتزال له البذور ثم يفلح قليلا من الظهر.

- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يوضع اللقيم في المرق، توضع جانبه السلطانية المملوئة بالملوخية، تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار خفيفة مع سقي الملوخية من حين إلى آخر بالمرق حتى تتشربه.
- يعاد اللحم ليسخن في الطنجرة وعند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق، يصفف فوقها اللقيم والملوخية ثم يسقى الكل بالمرق.

طاجين بالكرنب



المقادير :

- 1 كلغ لحم بقر
- بصلة مفرومة
- حبة طماطم كبيرة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- حبة كرنب خضراء
- عصير نصف ليمونة حامضة
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- كأس كبير ماء
- ملح

طريقة التحضير :

- تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الطماطم المقطعة،التوابل والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة (مع إضافة الماء عند الحاجة إلى أن يطهى).
- ينقى الكرنب ويقطع على شكل قطع نصف دائرية سمكها 1 سنتم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع قطع الكرنب لكي تنضج في المرق.
- حين ينضج الكرنب ويتقلى المرق يضاف عصير الليمون الحامض ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق وفوقه الكرنب ويسقى بالمرق ثم يزين بالقزبر والبقدونس مقطعين، يقدم الطبق ساخنا.

طاجين بالسلاوي والطماطم



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 2 حبات طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750غ سلاوي
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطى الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفف اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخنا.



طاجين السلاوي بالسمن



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 750غ سلاوي
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم، يقطع ويوضع في طنجرة، تضاف إليه البصلة مفرومة، والزيت ثم يترك يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، بعد الغليان تضاف حزمة القزبر والبقدونس ثم تغطى الطنجرة.
- تكشط قشرة السلاوي، يغسل ثم تزال له البذور، يقطع السلاوي على شكل أصابع متوسطة الحجم.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة وتوضع قطع السلاوي لتنضج في المرق.
- عندما ينضج السلاوي ويتشرب المرق يعاد اللحم إلى الطنجرة وتضاف ملعقة السمن البلدي.
- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس، يصفف اللحم في الطبق يزين بالسلاوي ويسقى بالمرق، يقدم الطبق ساخنا.



طاجين بالجزر



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 500غ جزر
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتزين :

- زلافة صغيرة زيتون أحمر
- قشرة ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة بقدونس مفروم

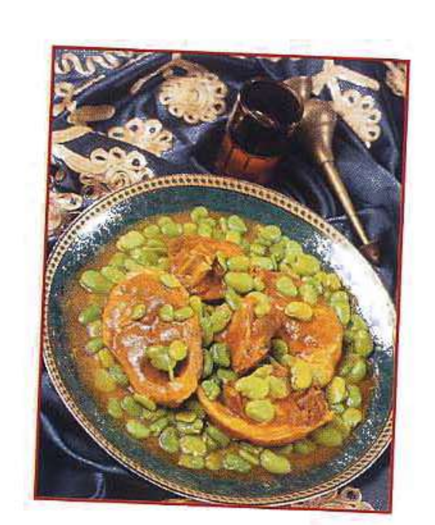
طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة مفرومة والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى على النار لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والماء ويترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.
- يقشر الجزر ويزال له القلب ثم يقطع على الطول قطعا رقيقة ويقصص مربعات صغيرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويوضع الجزر لكي ينضج في المرق، 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف الزيتون وقشرة الليمون الحامض المرقد مقطعة قطعا طويلة.
- نعيد اللحم إلى الطنجرة ليسخن .
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالجزر، الزيتون وقطع الليمون الحامض المرقد ويسقى بالمرق ثم يرش بالبقدونس مفروم.

ملحوظة :

- يمكن تحضير نفس الوصفة بالدجاج البلدي.

طاجين بالفول



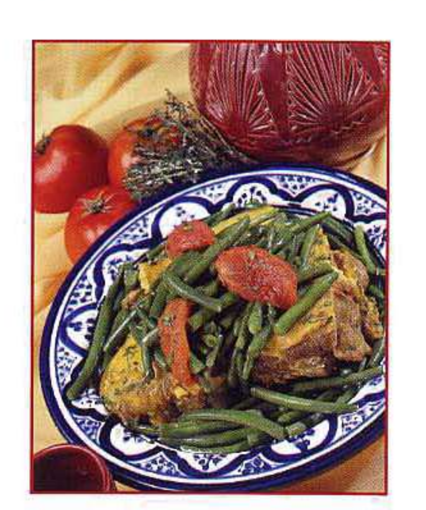
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 1 كلغ فول مقشر
- 2 فص ثوم مدقوقة
- 1 حبة بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- حزمة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، يفرغ الفول في المرق.
- بعدما ينضج الفول ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، يزين بالفول ويسقى بالمرق.

طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)



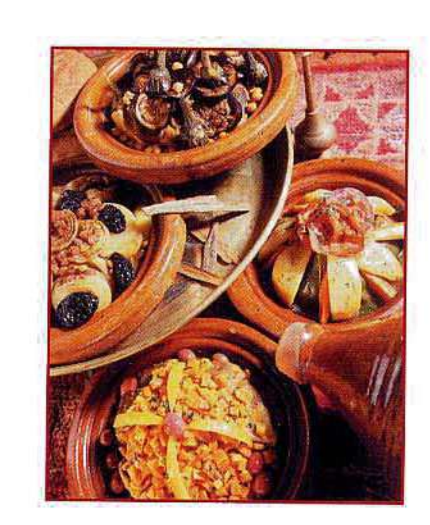
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة متوسطة مفرومة
- فص ثوم مفروم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- باقة قزبر
- $\frac{3}{4}$ كأس صغير زيت
- 750غ لوبيا خضراء
- حبة طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدوس مقطعين
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- يغسل اللحم ويقطع، توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق والزيت، يترك الكل يتقلى لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، حزمة القزبر والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة، تفرغ اللوبيا في المرق وبعد مرور عشر دقائق تضاف الطماطم مقشرة، بدون بذور ومقطعة مربعات صغيرة ثم القزبر والبقدونس مفرومين.
- بعدما تنضج اللوبيا ويتقلى المرق، يسخن اللحم ويوضع في طبق التقديم، تصفف فوقه اللوبيا والطماطم ويسقى الكل بالمرق.

طاجين بالبطاطس والزيتون



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{3}{4}$ كأس صغير زيت
- 500غ بطاطس صغيرة مقشرة
- $\frac{1}{2}$ ليمونة حامضة مرقدة
- 100غ زيتون أخضر
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة فوق النار، تضاف إليها البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، باقة القزبر والبقدونس، التوابل والزيت ويترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق، تضاف الكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة مع باقة القزبر والبقدونس وتوضع البطاطس الصغيرة لكي تنضج في المرق.
- حينما تنضج البطاطس يضاف الزيتون، نصف الليمونة الحامضة المرقدة مقطعة على الطول ويعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، تصفف فوقه البطاطس ويسقى بالمرق ثم يزين بالزيتون وقطع الليمون الحامض.

طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب

المقادير :

- 500غ لحم بقر
- بصلة كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء
- 500غ بطاطس حلوة
- 100غ زبيب
- بصلة كبيرة مشنفة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها البصل مفروم، الزيت ويترك الكل يتقلى على النار إلى أن يصبح البصل شفافا.
- تضاف التوابل والماء تغطى الطنجرة ويترك الكل يطهى على نار متوسطة حتى ينضج اللحم، عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة.
- تقشرالبطاطس، تغسل وتقطع كل حبة إلى أربع قطع ثم توضع في المرق لتنضج، يضاف إليها الزبيب، البصلة مقطعة رقيقة على الطول (مشنفة) وباقة القزبر والبقدونس .
- عندما تنضج البطاطس يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن.
- عند التقديم توضع قطع اللحم وسط الطبق وتصفف فوقها البطاطس ثم تسقى بالمرق .

طاجين بالحمص



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- 4 حبات بصل مقطعة على الطول
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- عود قرفة
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 200غ حمص
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- كأس ماء
- ملح

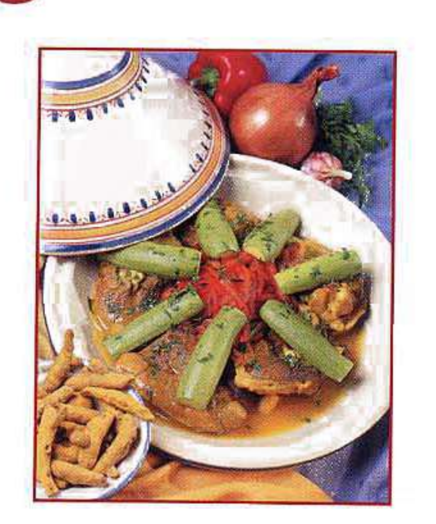
طريقة التحضير :

- ينقع الحمص في الماء ليلة كاملة ثم يقشر.
- في طنجرة فوق نار خفيفة يوضع الزيت والبصل المقطع ليتقلى إلى أن يصبح شفافا.
- يضاف اللحم مقطع، التوابل، السمن، حزمة القزبر والبقدونس والماء. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- بعد مرور 20 دقيقة يضاف الحمص وعندما ينضج ويتشرب المرق، يصفف اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل والحمص، يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- عند التقديم تزال حزمة القزبر والبقدونس وعود القرفة.

طاجين بالقرع



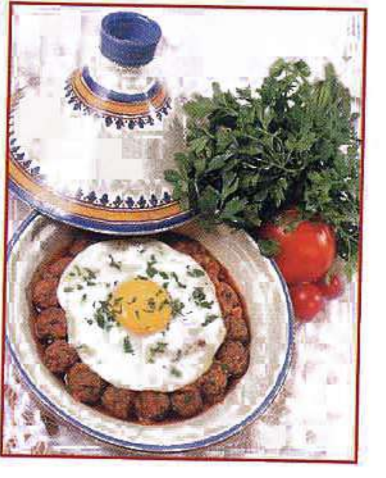
المقادير :

- 1كلغ لحم غنم (من جهة الكتف)
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم
- 1كلغ قرع
- حبة فلفل حمراء
- حبة طماطم
- باقة قزبر وبقدونس
- ملعقة كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- ملح
- 2 كؤوس كبيرة ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزيت، الثوم المدقوق، حبة الطماطم مقشرة ومقطعة بدون بذور ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة حتى تصبح البصلة شفافة.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والماء ويترك اللحم ينضج.
- يغسل القرع، تزال له المؤخرة والرأس ثم يقطع.
- يشوى الفلفل ويوضع في كيس من البلاستيك، يقشر، تزال له البذور ثم يقطع قطعا طويلة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويضاف القرع إلى المرق ويترك على نار متوسطة إلى أن ينضج ويقلى المرق.
- 10 دقائق قبل إزالة الطنجرة من فوق النار تضاف الفلفلة الحمراء المقطعة وملعقة كبيرة من القزبر والبقدونس.
- يسخن اللحم و يوضع في طبق التقديم ويزين بالقرع والفلفلة الحمراء ثم يسقى بالمرق.

طاجين بالكفتة



المقادير :

- 1 كلغ كفتة
- $\frac{1}{2}$ بصلة مفرومة
- فصان ثوم
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوز الطيب محكوكة (الكوزة)

مقادير صلصة الطماطم :

- 1كلغ ونصف طماطم
- فصان ثوم
- 3 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

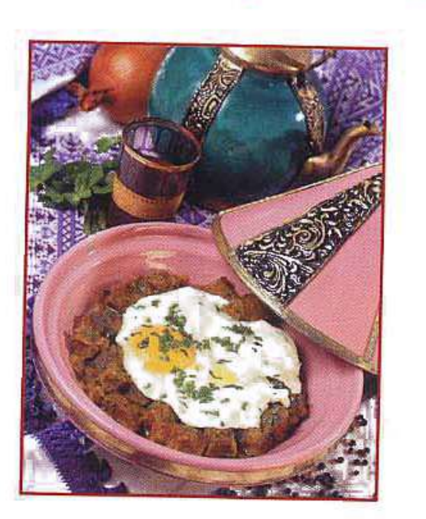
طريقة التحضير :

- في وعاء تعجن الكفتة جيدا مع التوابل، نصف البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين ثم تحضر كويرات صغيرة من الكفتة.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، الكمون، الفلفل الأحمر الحلو، الملح والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم.
- تضاف كويرات الكفتة إلى صلصة الطماطم وتترك تنضج على نار قوية حتى يتبخر كليا ماء الطماطم ويتشرب المرق.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يضاف القزبر والبقدونس مقطعين.

ملحوظة :

- عند التقديم يمكن فقص البيض فوق الكفتة وترك الطاجين لمدة 5 دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض ويقدم مرفوقا بالشاي.

طاجين كباب بالبيض



المقادير :

- 1 كلغ هبرة لحم غنم
- 2 حبات بصل مفرومة
- حزمة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- كأس كبير ماء
- البيض حسب عدد الأفراد

ملحوظة :

- يقدم الطاجين ساخنا مرفوقا بالشاي.

طريقة التحضير :

- يقطع اللحم إلى مربعات متوسطة الحجم ثم يوضع في إناء، يضاف إليه البصلة مفرومة، التوابل، الزيت وحزمة القزبر والبقدونس مقطعين. يغطى الإناء ويوضع في مكان بارد لمدة 6 ساعات إلى أن يتشرب اللحم الشرمولة.
- يفرغ اللحم مع الشرمولة في طاجين فوق الفحم ويضاف إليه كأس كبيرمن الماء والسمن، يغطى الطاجين ويترك فوق النار إلى أن ينضج اللحم ويجف من المرق.
- عندما ينضج اللحم يفقص فوقه البيض، يغطى الطاجين ويترك لبضع دقائق فوق النار إلى أن ينضج البيض.



طاجين بالسفرجل معسل



مقادير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

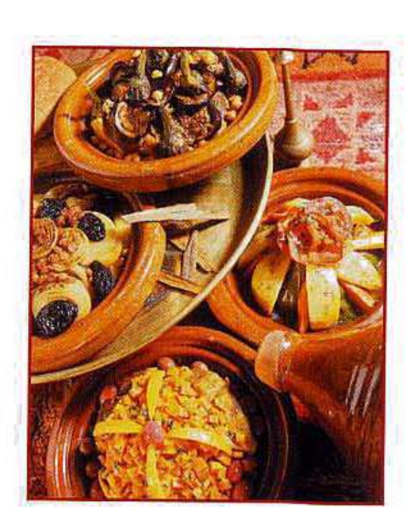
لتعسيل السفرجل :

- 1 كلغ سفرجل
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 4 ملاعق كبيرة سكر سنيدة
- 50غ زبدة

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة، يضاف إليها البصل المفروم والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء، يترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة على شكل علامة (+).
- يغسل السفرجل، يملح قليلا ثم يوضع في كسكاس ليتبخر ويترك على النار حتى ينضج.
- يوضع في طنجرة $\frac{1}{2}$ كأس من الماء، السكر سنيدة، الزبدة والقرفة. عند الغليان يضاف السفرجل و يترك على نار خفيفة لمدة 10 إلى 15 دقيقة حتى يتعسل.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق تزال باقة القزبر والبقدونس وأعواد القرفة.
- يوضع اللحم والمرق في طبق التقديم ثم تصفف فوقه قطع السفرجل ويسقى بقليل من المرق المعسل.

طاجين بالسفرجل



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مشنفة
- حبة طماطم
- 1 كلغ سفرجل
- فص ثوم مدقوق
- باقة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المشنفة، الثوم المدقوق، حبة الطماطم المقشرة وبدون بذور والزيت ثم يترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة عشر دقائق.
- تضاف التوابل، وكأس كبير من الماء ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة (مع إضافة الماء عند الحاجة).
- تقطع كل حبة سفرجل إلى أربعة قطع، تزال لها البذور وتفلح من جهة القشرة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويترك جانبا.
- يوضع السفرجل وباقة القزبر والبقدونس في الطنجرة ويترك لينضج على نار متوسطة إلى أن يقلى المرق.
- تزال باقة القزبر والبقدونس ويوضع اللحم فوق السفرجل حتى يسخن.
- عند التقديم تصفف قطع اللحم وسط الطبق وفوقها السفرجل ثم يصفى المرق ويصب فوقه.

ملحوظة :

- عند التقديم يسخن الطبق فارغا في الفرن حتى يظل المرق ساخنا.

طاجين بالبصل الصغير

المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصلة صغيرة
- حبة طماطم
- فص ثوم مدقوق
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة يضاف إليها الزيت، البصلة المفرومة، الثوم المدقوق وحبة الطماطم المقشرة، بدون بذور والمقطعة على شكل دوائر، يترك الكل يتقلى على نار متوسطة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل، باقة القزبر والبقدونس والكمية الكافية من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار معتدلة حتى الغليان.
- يقشر البصل ولا يقطع ويضاف إلى اللحم، عندما ينضج اللحم والبصل ويتقلى المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- عند التقديم يصفف اللحم وسط الطبق ويزين بالبصل ثم يسقى بالمرق.

ملحوظة :

- لا ننسى حين استعمال باقة النسمة وأعواد القرفة في جميع أنواع الطاجين إزالتهما قبل التقديم.

طاجين بالطماطم المعسلة



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفرومة
- باقة صغيرة قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- ملح
- كأس كبير ماء

مقادير الطماطم :

- 1 كلغ طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قبصة بسيبيسة مدقوقة
- ملح
- قبصة ورد مدقوق
- ملعقتان كبيرتان عسل
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- 5 ملاعق كبيرة زبدة
- ملعقة كبيرة ماء زهر

للتزيين :

- زنجلان محمص

طريقة التحضير :

- يوضع اللحم في طنجرة يضاف إليه الزيت والبصلة المفرومة ويقلى الكل على نار هادئة ثم تضاف إليه التوابل، باقة القزبر والبقدونس وكأس كبير من الماء.
- يترك اللحم ينضج على نار خفيفة مع إضافة الماء عند الحاجة.

طاجين بالطماطم المعسلة



طريقة تحضير الطماطم المعسلة :

- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع مربعات صغيرة.
- في طنجرة توضع الزبدة وتضاف إليها الطماطم، الملح، القرفة، ماء الزهر، البسيبيسة والورد المدقوق ويترك الكل على نار قوية لمدة 10 دقائق.
- بعد ذلك تخفض النار وتترك الطماطم تنضج إلى أن تجف من الماء مع الحرص على التحريك من حين لآخر.
- عندما يتبخر الماء كليا يضاف العسل والسكر وتترك الطماطم تتعسل على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- عندما ينضج اللحم ويقلى المرق جيدا توضع قطع اللحم في طبق التقديم وتسقى بالمرق.
- توضع الطماطم المعسلة فوق اللحم وتزين بالزنجلان المحمص.

المروزية 1



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 2 حبات بصل
- ½ كأس صغير زيت زيتون
- 100 غ زبدة
- ¼ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ¼ ملعقة صغيرة أوراق الورد البلدي مدقوقة
- ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

ملحوظة :

- يمكن تعويض الزبدة بشحم الكلي

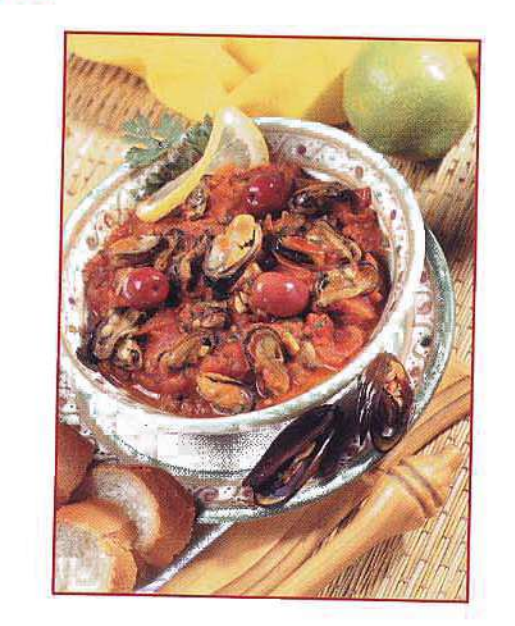
للتزيين :

- 150غ لوز
- 300غ زبيب
- 100غ عسل
- أوراق ورد بلدي
- زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والبصل المفروم وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط البصل والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء والزبدة، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة (مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى .
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز، أوراق الورد والزنجلان المحمص.

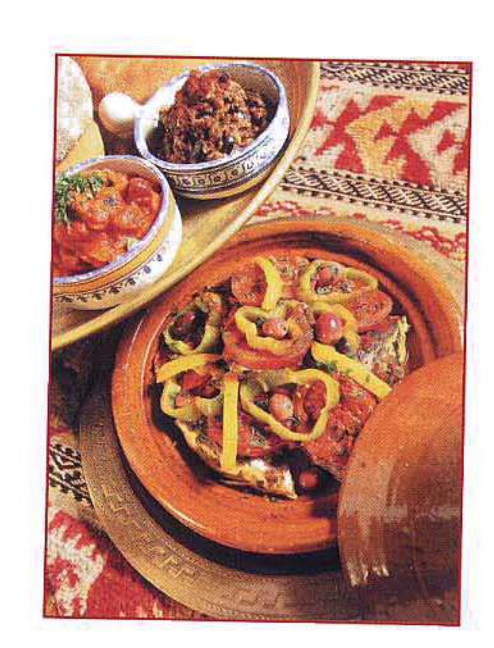
شهيوات بالسمك



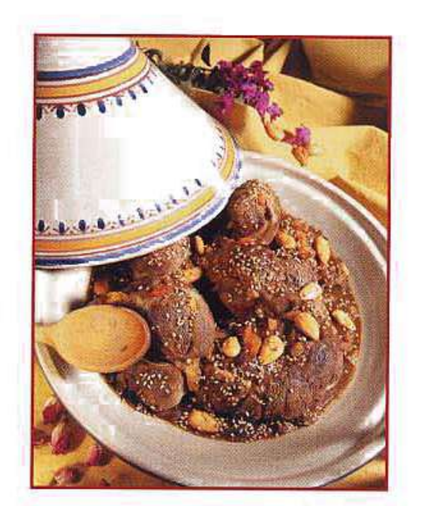
وفواكه البحر

كفتة

طاجين



المروزية 2



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (ملوج أو عنق)
- 4 فصوص ثوم مدقوقة
- 100غ شحم كلي مطحونة
- 2 ملاعق كبيرة زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة ونصف صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 4 كؤوس ماء

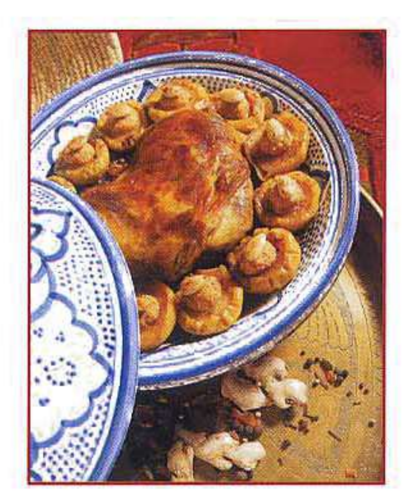
للتزيين :

- 150غ لوز
- 300غ زبيب
- 100غ عسل
- زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- في إناء تمزج التوابل مع كأس من الماء والثوم المدقوق وترقد في هذا الخليط قطع اللحم لمدة ساعة أو أكثر مع الاحتفاظ بها في مكان بارد.
- توضع قطع اللحم مع خليط الثوم المدقوق والتوابل في طنجرة ثقيلة ويضاف إليها الزيت، الماء وشحم الكلي المطحون، تغطى الطنجرة وتترك على نار هادئة مع إضافة الماء عند الحاجة) إلى أن ينضج اللحم جيدا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ إلى أن ينتفخ ثم يصفى.
- عندما يطهى اللحم ويتشرب المرق يضاف العسل والزبيب وتترك الطنجرة على نار خفيفة حتى يتعسل اللحم ويجف تماما من المرق.
- يسلق اللوز، يقشر ويقلى في حمام زيت ساخن أو يحمص في الفرن.
- تقدم المروزية ساخنة مزينة بالزبيب، اللوز والزنجلان المحمص.

طاجين بالتفاح معسل



المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم
- بصلة مفروحة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- ماء

للتزيين :

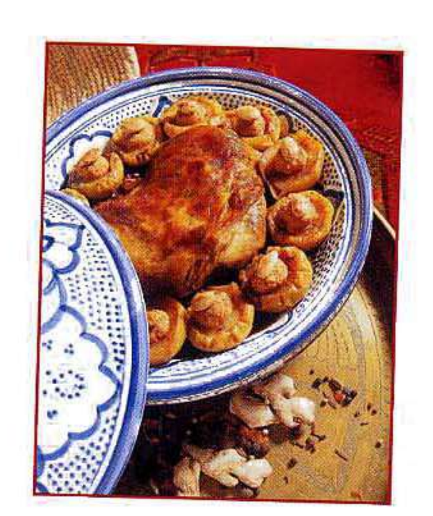
- 1 كلغ تفاح
- 100غ سكر سنيدة
- 150غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن بلدي
- نصف كأس ماء زهر
- قبصة جوز طيب (كوزة)
- عصير ليمونة حامضة
- 100غ لوز
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص (محمر)

طريقة التحضير :

- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة والزيت وتترك لتتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لينضج اللحم، بعد الغليان تخفض النار ويترك اللحم ينضج على نار متوسطة إلى أن يتقلى المرق ويصبح اللحم لينا.

انظر التتمة

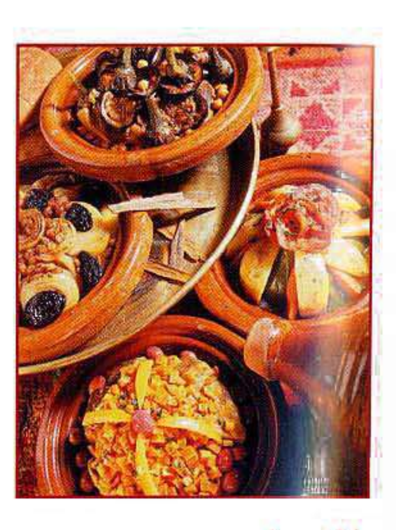
طاجين اللحم بالتفاح معسل



طريقة تحضيرالتفاح :

- يغسل التفاح وتقسم كل تفاحة على العرض ويفرغ لبها ويسقى الكل بعصير الليمون الحامض.
- يوضع التفاح في الكسكاس لينضج بالبخار لمدة 15 دقيقة.
- في كصرولة فوق النار يفرغ السكر، الزبدة، السمن البلدي، ماء الزهر وقبصة جوز الطيب.
- يوضع التفاح المبخر في الكصرولة ليتعسل في الخليط على نار خفيفة لمدة 10 دقائق مع تقليبه بحذر ليتعسل من جميع الجوانب دون أن يتعجن.
- يصفى التفاح ويحتفظ به في مكان ساخن (الفرن المسخن من قبل).
- يسلق اللوز، يقشر، يحمر في الفرن، يطحن في الطحانة الكهربائية ثم يمزج مع الخليط الذي استعمل لتعسال التفاح إلى حين الحصول على عجينة لوز لينة، تحضر منها كويرات من حجم الجوزة يزين بها لب التفاح المعسل.
- عند التقديم يوضع اللحم وسط الطبق، يزين بالتفاح المعسل ويسقى بالمرق ثم يرش الكل بالزنجلان محمص.

القدرة باللوز



المقادير :

- 1 كلغ ونصف لحم غنم
- بصلة مفرومة
- 1 كلغ بصل
- 250غ لوز مسلوق ومقشر
- 80غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- باقة صغيرة بقدونس طري
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

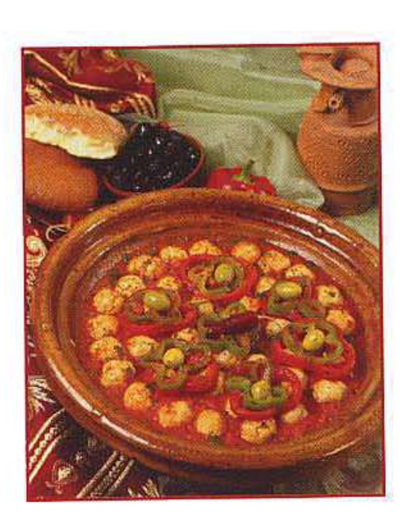
طريقة التحضير :

- ينقع اللوز المقشر في الماء لمدة ليلة كاملة.
- توضع قطع اللحم في طنجرة تضاف إليها البصلة المفرومة، الزبدة والسمن ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- تضاف التوابل ونصف كأس من الماء الذي نقع فيه اللوز وتترك الطنجرة حتى الغليان. يضاف البصل المقطع على شكل نصف هلال (مشنف)، اللوز المنقوع وباقة البقدونس.
- بعدما ينضج اللحم، اللوز ويتشرب المرق ترفع الطنجرة عن النار.
- يصفف اللحم في طبق التقديم، يزين بالبصل واللوز ثم يسقى بالمرق ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- تختلف مدة طهي اللحم حسب جودته. فإذا كان نوع اللحم المستعمل يتطلب وقتا كثيرا لطهيه ينصح بتركه ينضج في المرحلة الأولى من الطهي مباشرة بعد إضافة الماء. بعد مرور ساعة تقريبا من طهي اللحم يضاف البصل واللوز وباقة البقدونس.
- تحضر القدرة إما بالسمن أو الزبدة كما يمكن المزج بين الزبدة وزيت المائدة.
- يمكن تعويض اللحم بالدجاج.

طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



المقادير :

- 500غ هبرة ميرلان
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- 4 ملاعق كبيرة أرز مسلوق
- ملعقتان كبيرتان زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 4 حبات طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- فصان ثوم مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- عود كرافس
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

للتزيين :

- حبة فلفل أحمر حار
- 2 حبات فلفل حمراء وخضراء
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- زيتون أخضر

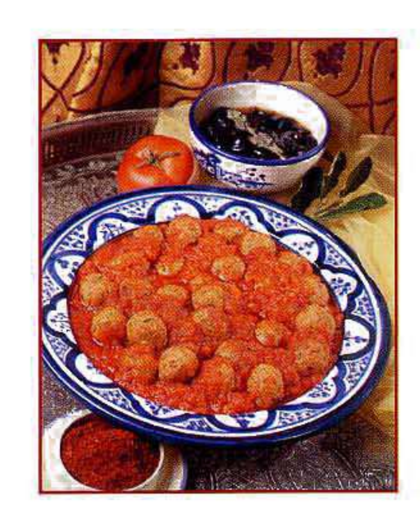
طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة



طريقة التحضير :

- تغسل الميرلان و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، تطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل ثم يعجن الخليط جيدا بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الأرز مسلوق وزيت الزيتون ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة ، البقدونس مفروم، عجين الطماطم مذاب في كأس من الماء، التوابل، الثوم مفروم،أوراق سيدنا موسى، عود كرافس وتترك على نار قوية لمدة 10 دقائق إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات الميرلان والفلفل الأحمر الحار والفلفل مقطع دوائر.
- تغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات الميرلان وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات الميرلان بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون وتزين بالزيتون الأخضر.

طاجين السردين كفتة



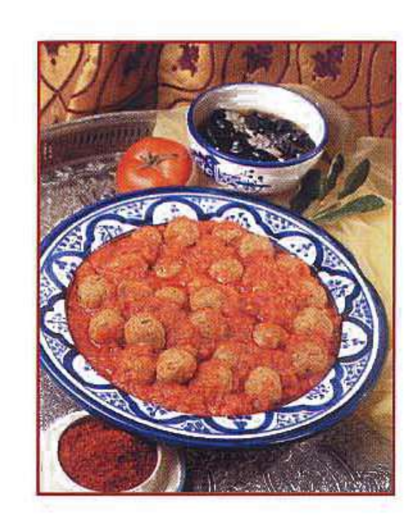
المقادير :

- كلغ هبرة سردين
- 4 ملاعق كبيرة شحم غنم مطحون
- فصان ثوم مدقوق
- ملعقتان كبيرتان قزبر وبقدونس
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

مقادير صلصة الطماطم :

- 5 حبات طماطم مبشورة
- 2 حبات جزر مقطعة دوائر رقيقة
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- فصان ثوم مفروم
- ملعقة كبيرة بقدونس مفروم
- ورقتان سيدنا موسى
- 2 أعواد كرافس
- حبة فلفل أحمر حار
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت الزيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملح

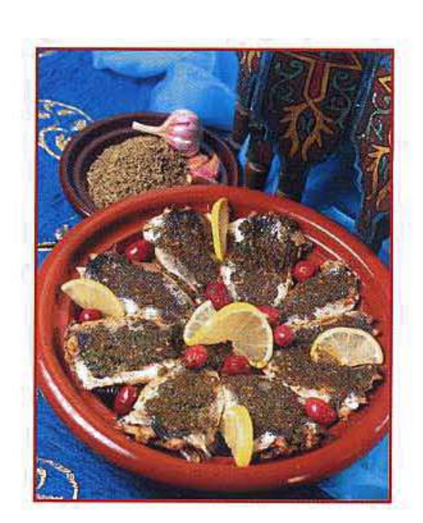
طاجين السردين كفتة



طريقة التحضير :

- يغسل السردين و تنقى الهبرة من الشوك والجلد، يطحن في المطحنة الكهربائية مع التوابل، شحم الغنم، القزبر، البقدونس والثوم ثم يعجن الخليط جيدا ويحضر منه كويرات متوسطة الحجم.
- في طنجرة تفرغ الطماطم المبشورة، الجزر، عجين الطماطم مذاب في نصف كأس من الماء، التوابل، الثوم المفروم، أوراق سيدنا موسى، أعواد الكرافس وتترك على نار معتدلة لمدة 15 دقيقة إلى أن تتبخر نصف كمية ماء الطماطم ثم تضاف كويرات السردين والفلفل الأحمر الحار.
- تغطى الطنجرة وتخفض النار إلى أن تنضج كويرات السردين وتتقلى صلصة الطماطم.
- مباشرة قبل إزالة الطنجرة عن النار ترش كويرات السردين بالبقدونس المفروم وتسقى بزيت الزيتون.

طاجين السردين مشرمل



المقادير :

- كلغ ونصف سردين
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم مبشورة
- كأس زيت زيتون
- عصير نصف ليمونة حامضة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى

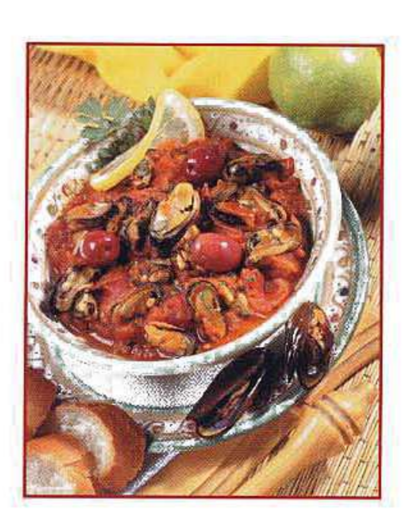
للتزيين :

- زلافة زيتون

طريقة التحضير :

- يغسل السردين ويزال له العمود الفقري .
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها عصير الحامض وزيت الزيتون.
- تحشى كل سردينة بالشرمولة من جهة الهبرة وتغطى بسردينة أخرى ثم تصفف في الطاجين.
- تمزج الطماطم المبشورة مع ما تبقى من الشرمولة، أوراق سيدنا موسى ويصب الخليط فوق السردين المشرمل.
- يزين السردين بالزيتون، يغطى الطاجين ويترك على الفحم لينضج حتى تتقلى صلصة الطماطم.

طاجين بلح البحر (بوزروك)



المقادير :

- 2 كلغ بلح البحر (بوزروك)
- 1 كلغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- 100غ زيتون أحمر
- ملح

طريقة التحضير :

- تفرك قشور بلح البحر (بوزروك) جيدا بفرشاة والماء حتى يزال عنها الرمل. يوضع في طنجرة فارغة فوق النار لمدة 15 دقيقة حتى تفتح القشور.
- يأخذ بلح البحر وتقطع له اللحية ثم يحتفظ به في مكان بارد.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة.
- توضع الطماطم في طنجرة ويضاف إليها الثوم المفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- يضاف بلح البحر (بوزروك) والزيتون إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.

ملاحظة:

- بلح البحرلا يأخذ وقتا طويلا في الطهي، مثله مثل باقي فواكه البحر لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشنا.





المقادير :

- كلغ سمك الصنور
- 3 حبات بصل
- 250غ زبيب بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 2 أعواد قرفة

مقادير شرمولة :

- بصلة محكوكة
- ملعقة صغيرة سمن
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار أبيض
- $\frac{1}{4}$ ملعقة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح

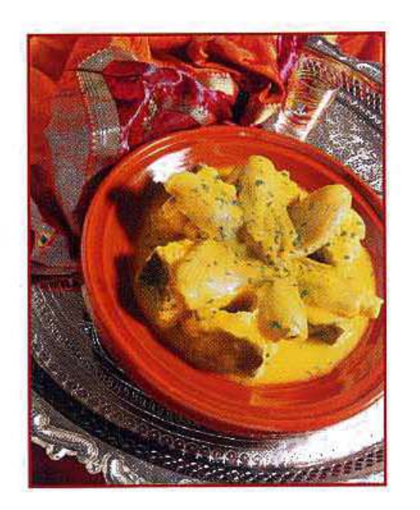
للتزيين :

- ملعقة كبيرة سكر
- ملعقة صغيرة قرفة

طريقة التحضير :

- في طجين فوق الفحم يوضع الزيت، البصل مقطع رقيق على الطول ، الزبيب والتوابل ويترك الكل ليتقلى لمدة 15 دقيقة.
- تحضر شرمولة بالمقادير الخاصة بها ، يقطع السمك ويرقد لمدة ساعة في الشرمولة.
- بعدما يتقلى البصل ، يُدَرُّ فوقه السكر سنيدة والقرفة مدقوقة ثم تصصف فوقه قطعة السمك المشرمل تضاف أعواد القرفة والسمن يغطى الطاجين ويترك لينضج إلى أن يتحمر البصل ويتقلى المرق عندما ينضج الطاجين يقدم ساخنا .

طاجين سمك الصنور بالبسباس



المقادير :

- 500غ سمك الصنور
- 500غ بسباس
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- قبصة من حبات النافع
- ملعقتين كبيرتين من ماء محلول النافع (النافع منقوع في الماء)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- 2 قطع ليمون حامض

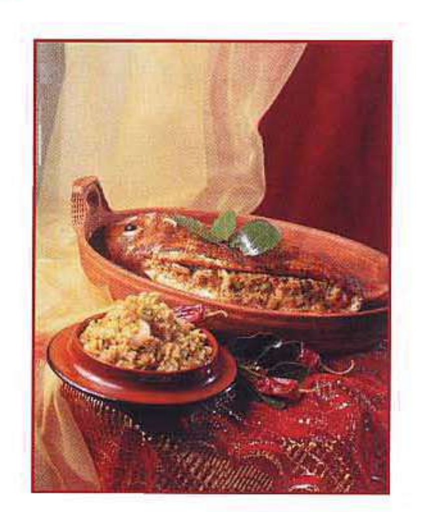
طريقة التحضير :

- في وعاء توضع البصلة المفرومة، الثوم المدقوق، الماء الذي نقع فيه النافع، القزبر، البقدونس والزيت.
- يشرمل سمك الصنور جيدا بالخليط السابق ويرقد فيه لمدة ساعة على الأقل مع الاحتفاظ به في مكان بارد.
- يغسل البسباس وتقطع كل حبة إلى أربعة قطع مع الاحتفاظ بسيقانه.
- في طنجرة توضع طبقة من سيقان البسباس وتصفف فوقها قطع الليمون الحامض وقطع السمك والبسباس.
- تضاف الشرمولة وحبات النافع ثم تغطى الطنجرة وتترك على النار لمدة $\frac{1}{2}$ ساعة.
- عند التقديم يسقى السمك بالشرمولة ويصفف فوقه البسباس.

ملاحظة :

- يمكن إضافة 100غ من الزبيب إلى الطاجين 15 دقيقة قبل إزالة الطنجرة من فوق النار.

السمك المحشي



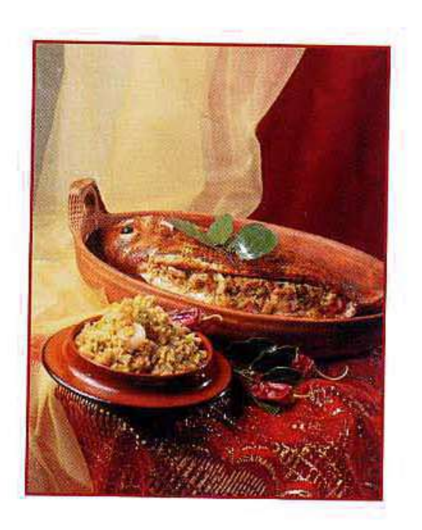
المقادير :

- سمكة من وزن 2 كلغ
- 250غ قمرون مقشر
- كأس أرز مسلوق
- 100غ زيتون أخضر بدون عظم
- 4 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 2 ملاعق كبيرة بقدونس طري مقطع
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- لب نصف ليمونة حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- ملعقة كبيرة عجين طماطم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- نصف كأس زيت زيتون
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة أوراق سيدنا موسى مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

مقادير المرق :

- 4 طماطم مبشورة
- ملعقة كبيرة قزبر طري مفروم
- فص ثوم مدقوق
- كأس صغير زيت زيتون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى

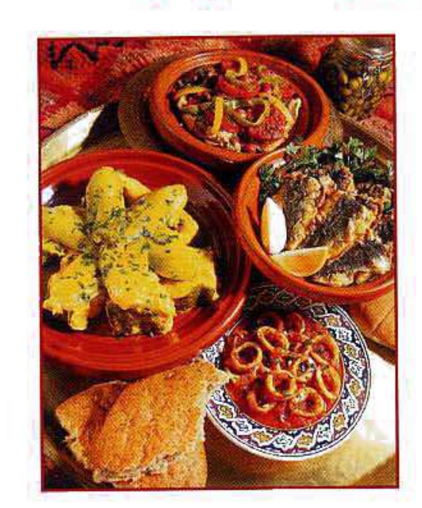
السمك المحشي



طريقة التحضير :

- تغسل السمكة، تفتح من الظهر ثم يزال لها الشوك المركزي (السلسول).
- في إناء يمزج الأرز مع الزيتون الأخضر مقطع، القمرون، القزبر مقطع، البقدونس مقطع، لب الليمونة الحامضة مقطع، التوابل، عجين الطماطم وزيت الزيتون.
- في طبق يدخل للفرن تمزج الطماطم مبشورة، القزبر المفروم الثوم مدقوق، التوابل وزيت الزيتون ثم تبسط الصلصة بطريقة متساوية وسط الطبق.
- تحشى السمكة بخليط الأرز والقمرون ثم توضع في الطبق فوق صلصة الطماطم.
- يزين الطبق بأوراق سيدنا موسى ثم يدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° لمدة 45 دقيقة.
- عندما ينضج السمك يترك ليبرد ويقدم دافئا.

طاجين الحبارة (كلمار)



المقادير :

- 750غ حبارة (كلمار)
- 1 كلغ طماطم
- 3 فصوص ثوم مدقوق
- 3 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- 2 أوراق سيدنا موسى
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت الزيتون
- ملح

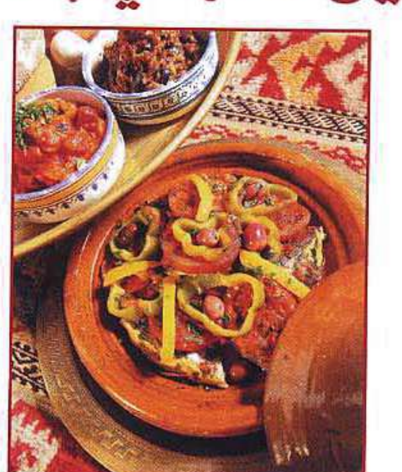
ملاحظة:

- الكلمار لا يأخذ وقتا طويلا في الطهي لكي يحافظ على مذاقه وقيمته الغذائية ولا يصبح خشنا.

طريقة التحضير :

- يغسل الكلمار جيدا بالماء ويزال له العظم المركزي ثم يقطع على شكل دوائر أو مربعات متوسطة الحجم.
- تغسل الطماطم، تقشر، تزال لها البذور ثم تقطع قطعا صغيرة، توضع في طنجرة ويضاف إليها الثوم المدقوق، القزبر والبقدونس مقطعين، أوراق سيدنا موسى، التوابل والزيت وتترك الطماطم تنضج على نار خفيفة إلى أن تتبخر من الماء.
- يضاف الكلمار مقطع إلى صلصة الطماطم ويترك ليتشرب المرق لمدة 10 دقائق على نار خفيفة.
- يقدم طجين الكلمار دافئا أو باردا ليرافق أطباق السمك.

طاجين الدرعي بالخضر



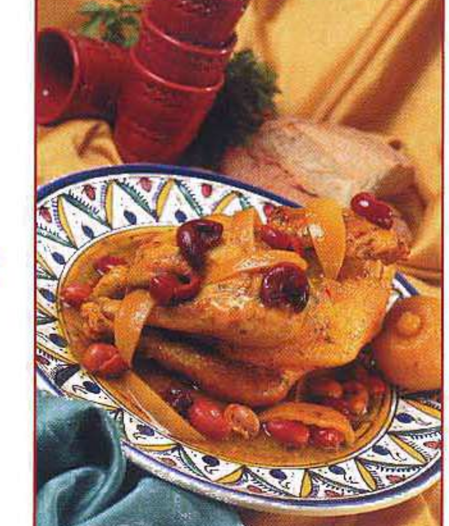
المقادير :

- كلغ ونصف سمك الدرعي
- 6 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطع
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- 3 طماطم
- 2 حبات فلفل أخضر
- 3 حبات جزر
- 2 أعواد الكرافس
- ليمونة حامضة مرقدة
- كأس زيت الزيتون
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل حار
- 2 أوراق سيدنا موسى
- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

- يغسل سمك الدرعي ويقطع قطع متوسطة الحجم لتحضير الطاجين.
- في مهراس يدق القزبر، البقدونس ، الثوم والتوابل حتى يتم الحصول على شرمولة ممزوجة جيدا يضاف إليها لب الليمونة الحامضة مقطعا قطعا صغيرة.
- في وعاء تفرغ الشرمولة ويضاف إليها زيت الزيتون ، يمزج الكل ثم ترقد قطع الدرعي في نصف كمية الشرمولة ويحتفظ بالباقي.
- تقطع الطماطم والفلفل على شكل دوائر ، ينجز الجزر ويقطع على شكل أصابع طويلة ثم يشرمل الكل بما تبقى من الشرمولة.
- في طاجين تصفف سيقان الكرافس ، الجزر، نصف كمية الطماطم والفلفل ثم توضع فوقها قطع الدرعي وتزين بما تبقى من الطماطم ، الفلفل ، قشرة الليمون الحامض مقطعة قطعا طويلة ، الزيتون وأوراق سيدنا موسى ، يغطى الطاجين ويوضع فوق الفحم إلى أن ينضج ثم يقدم ساخنا أو باردا.

شهيوات بالدجاج



محمر

مبخر أو معمر



بالخضر

الدجاج محمر (1)



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- $\frac{1}{2}$ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل(سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح
- الماء

للتزيين :

- زلافة زيتون أحمر

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصلة المفرومة، الثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض مرقد مقطع قطعا صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيدا ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك ليتقلى.
- يقدم الدجاج المحمر مزينا بالزيتون والحامض ومسقيا بالمرق.

الدجاج محمر (2)



المقادير :

- ديك من وزن كلغ ونصف
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- 3 حبات بصل مفروم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 1 ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة سمن
- 4 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- الماء

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالبصل المفروم، الثوم المدقوق، التوابل، السمن وقليل من الماء.
- يفرك الدجاج جيدا بالشرمولة ويوضع بعض منها بين الجلد واللحم ثم تجمع أطراف الديك.
- يوضع الديك في طنجرة فوق النار مع الشرمولة والزيت ويترك يتقلى لمدة 10 دقائق ثم يروى بعد ذلك بالكمية الكافية من الماء لكي ينضج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يحمر في الفرن أويقلى في مقلاة مع قليل من الزيت إلى أن يتحمر من جميع الجوانب.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- يقدم الدجاج محمرا ومسقيا بالمرق.

الدجاج مقلي



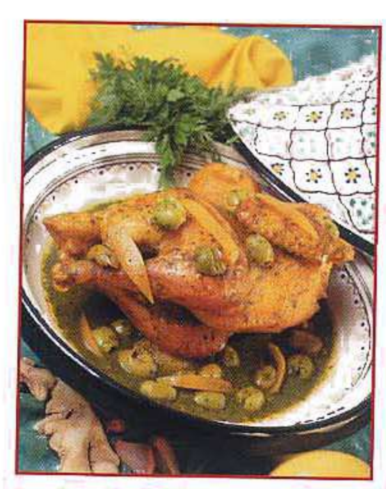
المقادير :

- ديك من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوقين
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- حزمة صغيرة قزبر مقطع
- الماء

طريقة التحضير :

- يقطع الدجاج ويوضع في طنجرة فوق النار، يضاف إليه البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، التوابل والزيت.
- تتقلى قطع الدجاج لمدة 10 دقائق، يضاف إليها القزبر مقطع والماء الكافي لينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويقلى في مقلاة مع قليل من الزيت الساخن أو الزبدة الممزوجة مع قليل من السمن إلى أن يتحمر.
- يترك المرق فوق النار إلى أن يجف تماما من الماء.
- تصفف قطع الدجاج في طبق التقديم وتسقى بالمرق.

الدجاج مشرمل



المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- 4 فصوص ثوم مدقوق
- زلافة قزبر وبقدونس مفروم
- $\frac{1}{2}$ حامضة مرقدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي (اختياري)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة إبزار (ممزوج أبيض وأسود)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت
- الماء

للتزيين :

- زلافة زيتون أخضر

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر الشرمولة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، الحامض المرقد المقطع قطعا صغيرة، السمن، التوابل والزيت.
- تمزج الشرمولة جيدا ويدهن بها الدجاج ويوضع القليل منها وسطه وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف.
- في طنجرة ثقيلة يوضع الدجاج ويضاف إليه ما تبقى من الشرمولة ويترك الكل يتقلى على نار خفيفة لمدة 10 دقائق.
- يضاف للطنجرة الماء الكافي لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويفرغ الزيتون في المرق ويترك يتقلى.
- يقدم الدجاج المشرمل مزينا بالمرق، الزيتون وقطع الحامض مرقد.

ملاحظة :

- من الأحسن أن يرقد الدجاج في الشرمولة أطول وقت ممكن مع الحرص على الاحتفاظ به في مكان بارد.





المقادير :

- دجاجة بلدية من وزن كلغ ونصف
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- زلافة كبيرة قزبر وبقدونس
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة كمون
- ملح

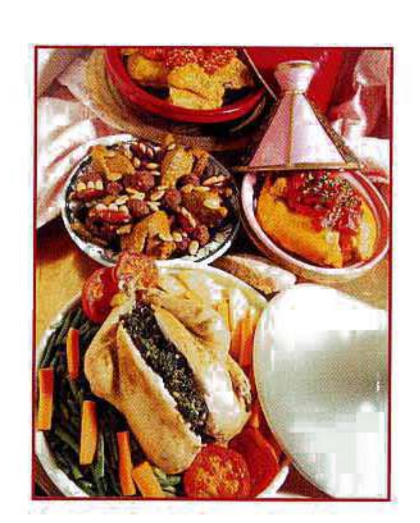
الخضر المبخرة للتقديم :

- البطاطس
- الجزر
- القرع الأخضر
- الطماطم
- الفاصوليا (اللوبيا)

طريقة التحضير :

- في إناء تخلط البصلة المفرومة بالثوم المدقوق، القزبر، البقدونس، السمن والتوابل.
- تمزج الشرمولة جيدا وتحشى بها الدجاجة ثم تجمع أطرافها.
- توضع الدجاجة تتبخر في الكسكاس، يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم تترك الدجاجة تتبخر على نار متوسطة مع مراقبة مستوى الماء في القدر من حين لآخر.
- عندما تنضج الدجاجة تقدم مصحوبة بالخضر مبخرة، الملح والكمون.

طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر



المقادير :

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 3 فصوص ثوم
- 2 ملاعق كبيرة قزبر والبقدونس مقطعين
- 500غ فلفل أحمر طري
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت ممزوج (زيت المائدة وزيت الزيتون)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة فلفل أحمر حلو
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- في إناء تحضر شرمولة بفص ثوم مدقوق، القزبر، البقدونس ونصف كمية الزيت.
- يشوى الفلفل الأحمر الطري، يقشر، يزال له البذور، يقطع إلى أربع قطع على الطول ويرقد في الشرمولة.
- في طنجرة فوق النار يقلى الدجاج مع الزيت، الثوم المتبقي مدقوقا، التوابل وكأس من الماء، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة لمدة نصف ساعة إلى أن ينضج الدجاج.
- يضاف الفلفل والشرمولة إلى الطنجرة ويترك على نار خفيفة لمدة 15 دقيقة حتى يتشرب المرق جيدا.
- عند التقديم يصفف الدجاج في الطبق، يزين بالفلفل ويسقى بالمرق.

طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير

المقادير :

- 500غ فخذ ديك رومي (بيبي)
- بصلة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- عود قرفة
- 700غ بصل صغير الحجم
- 2 حبات طماطم كبيرة
- 2 ملاعق كبيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملح
- كأس ماء

طريقة التحضير :

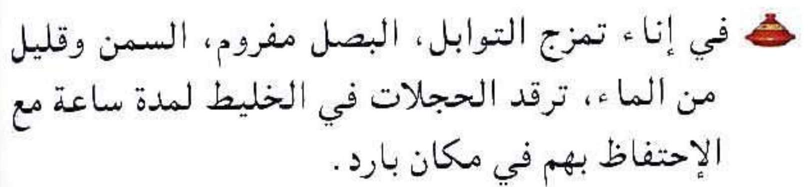
- في طنجرة تقلى البصلة المفرومة مع الزيت وأفخاذ الديك الرومي لمدة 10 دقائق، يضاف إليها الماء والتوابل ويترك الكل على نار قوية حتى الغليان.
- يقشر البصل ويغسل، تقشر الطماطم، تزال لها البذور وتقطع إلى أربع قطع .
- بعد الغليان يضاف البصل، الطماطم، القزبر والبقدونس مقطعين وعود القرفة، تغطى الطنجرة وتترك على نار متوسطة إلى أن ينضج الكل.
- عند التقديم تصفف أفخاذ الديك الرومي في الطبق، تزين بالبصل والطماطم ثم تسقى بالمرق.

الحجل بالسمن



المقادير :

- 3 حجلات
- 3 بصلات كبار مفرومين
- حزمة قزبر طري
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- رأس ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح
- 2 كؤوس ماء



- في إناء تمزج التوابل، البصل مفروم، السمن وقليل من الماء، ترقد الحجلات في الخليط لمدة ساعة مع الإحتفاظ بهم في مكان بارد.
- توضع الحجلات مع الشرمولة في طنجرة يضاف إليهم الزيت ويتقلى الكل على نار متوسطة لمدة عشر دقائق.
- يضاف الماء وحزمة القزبر، تغطى الطنجرة وتترك الحجلات لتنضج مع إضافة قليل من الماء الساخن عند الحاجة.
- عندما تنضج الحجلات ويقلى المرق ترفع الطنجرة من فوق النار.
- تقدم الحجلات في طبق مسخن من قبل وتسقى بالمرق.

ملاحظة :

- يمكن إستعمال مزيج من زيت المائدة وزيت الزيتون لتحضير هذا الطبق.

طاجين الحمام مقفول



المقادير :

- 6 حمامات
- بصلة كبيرة مفرومة
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- في إناء توضع البصلة مفرومة، الثوم مدقوق، السمن، التوابل وقليل من الماء، يشرمل الحمام بالخليط، يغطى ويحتفظ به في مكان بارد لمدة ساعة.
- يوضع الحمام في طاجين مع الشرمولة، يضاف إليه الماء والزيت، يغطى الطاجين ويقفل بعجين الخبز مع ترك ثقب صغير لكي يتسرب البخار.
- يترك الطاجين يطهى على الفحم لمدة ساعة تقريبا حتى ينضج الحمام ويتقلى المرق.
- يزال العجين عن الغطاء ويقدم طاجين الحمام ساخنا.

شهيوات للمناسبات



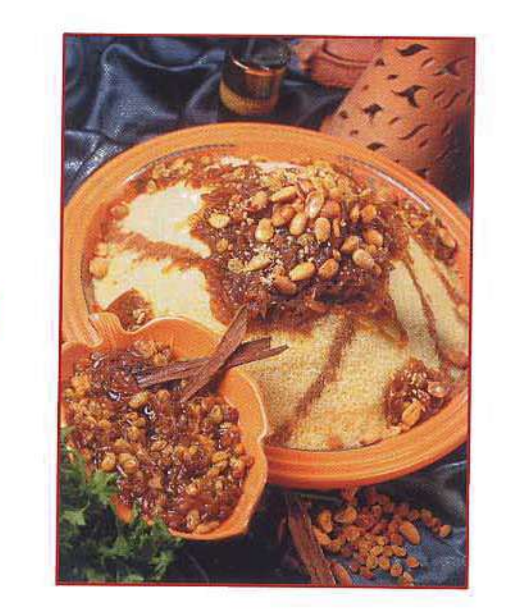


البسطيلة

السفة

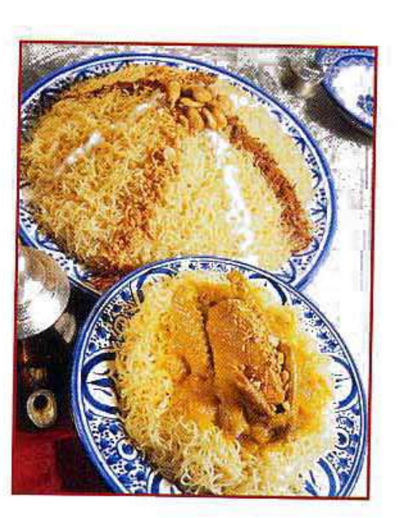


الكسكس ...





الحمام مدفون



مقادير المرق :

- 8 حمامات
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 4 حبات بصل مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- باقة قزبر وبقدونس
- 2 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن
- 100غ زبدة
- 100غ زبيب أبيض منقوع
- لتر ونصف ماء

مقادير السفة :

- 700غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 4 ملاعق كبيرة زيت
- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 200غ زبدة
- 200غ سكر صقيل

للتزيين :

- سكر صقيل
- قرفة مدقوقة

انظر التتمة خلف الصورة

الحمام مدفون



طريقة تحضير المرق :

- في طنجرة فوق النار توضع الزبدة والبصل مفروم ويترك ليتقلى لمدة عشر دقائق.
- يضاف الحمام، التوابل، باقة القزبر والبقدونس، السمن والماء تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما ينضج الحمام وتبقى الكمية الكافية من المرق لسقي السفة (30 سنتلتر تقريبا) يضاف الزبيب ويترك لينضج لمدة عشر دقائق.

ملحوظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

طريقة تحضير السفة :

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتتبخرلمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).
- بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المملح، تغطى بمنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.
- توضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريبا).
- عندما تنضج الشعرية تفرغ ساخنة في إناء، تضاف إليها الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.
- في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يصفف وسطها الحمام ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم.
- يزين الطبق باللوز مقلي والقرفة ثم يقدم ساخنا.

الحمام معمر بالكسكس

المقادير :

- 8 حمامات
- 250غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 250غ لوز مسلوق، مقشر، مقلي ومطحون
- 50غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- سكر صقيل (حسب الذوق)

للتزيين :

- تمر محشر باللوز

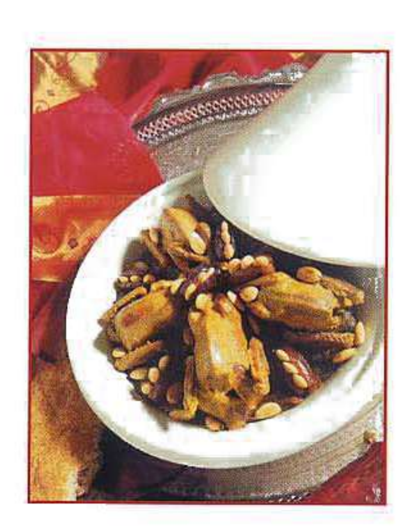
مقادير الصلصة :

- 2 حبات بصل مفروم
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- ½ كأس صغير زيت
- ملح
- كأس كبير ماء

طريقة التحضير :

- يغسل الحمام جيدا بالماء والملح ويترك جانبا لينشف.
- في إناء يخلط الكسكس مفور مع اللوز، الزبدة، القرفة، ماء الزهر والسكر الصقيل، تمزج العناصر جيدا ثم يحشى الحمام بالخليط ويخاط لكي لا يتسرب الحشو في المرق.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت، السمن، التوابل، الحمام المحشي والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفض النار ويترك الحمام لينضج.
- بعدما ينضج الحمام ويتقلى المرق يصفف في طبق، يسقى بالمرق ويزين بالتمر ثم يقدم ساخنا.

الحمام بالتمر



المقادير :

- 8 حمامات
- 4 حبات بصل
- 2 فصوص ثوم مدقوق
- 100غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة أو 4 أعواد قرفة
- 4 حبات قرنفل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ لتر ماء

ملاحظة :

- خلال تعسيل التمر يجب تحريكه بحذر حتى لا يتعجن ويتعسل من جميع الجوانب.

للتزيين

- 1 كلغ تمر
- $\frac{1}{2}$ كأس زبدة مذابة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس عسل
- 50غ زنجلان محمص
- قبصة ملح

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الثوم مدقوق والزبدة، يترك الكل يتقلى على نار خفيفة إلى أن يصبح لون البصل شفافا ثم يضاف الحمام.
- تضاف التوابل مع الماء تغطى الطنجرة ويترك الحمام ينضج على نار معتدلة.
- ينزع النوى عن التمر ويوضع في كسكاس ليتبخر لمدة 15 دقيقة.
- في مقلاة فوق النار توضع الزبدة، العسل، الملح والمسكة الحرة ويضاف إليهم التمر المبخر ليتعسل لمدة 15 دقيقة مع التحريك من حين لآخر بملعقة خشبية.
- عندما ينضج الحمام ويتقلى المرق ويتعسل التمر، يصفف الحمام في طبق التقديم ويزين بالتمر والزنجلان المحمص ويسقى الكل بالمرق.



طريقة تحضير الكسكس

المقادير :

- 1 كلغ كسكس محضر من سميد القمح
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- ملعقة صغيرة ملح
- ماء

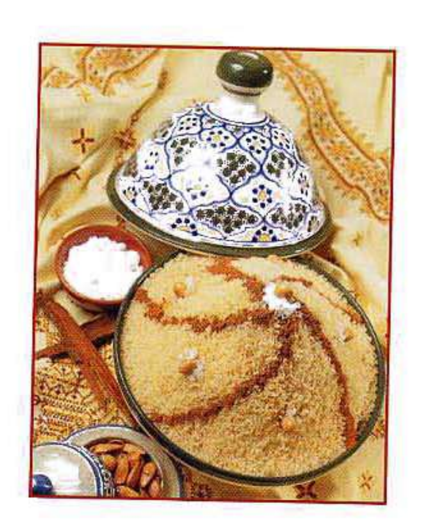
طريقة التحضير :

- يوضع الكسكس في قصعة ويرش بكأس كبير من الماء المملح ويطلق باليدين بخفة لفصل الحبات عن بعضها البعض، يغطى بمنديل ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب الماء جيدا.
- يدهن الكسكاس بقليل من الزيت ثم يفرغ فيه الكسكس ويوضع على القدر المملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- عندما يبدأ البخار في الخروج من الكسكس بكثافة (يفور) . يرفع الكسكاس من فوق القدر ويصب الكسكس في القصعة.
- يدهن الكسكس بالزيت ويرش بكأس كبير من الماء، يفرك باليدين من جديد ثم يغطى ويترك لبضع دقائق حتى يتشرب.
- تعاد نفس العملية ثلاثة مرات حتى ينضج الكسكس وفي آخر مرحلة يفرغ ساخنا في طبق التقديم ويدهن بالسمن ثم يسقى حسب الوصفة المراد تحضيرها.

ملحوظة :

- يجب سقي الكسكس ساخنا بالمرق لكي يتشربه جيدا (ولا ينفر).
- كل الأطباق التي تحضر بالبخار وتحتاج كسكاس وقدر يجب قفل الكسكاس والقدر بشريط مدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.





المقادير :

- 500غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)
- 200غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء زهر
- 100غ زبدة
- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 150غ سكرصقيل
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة من القرفة المدقوقة

ملحوظة :

- يمكن إضافة عناصر أخرى لتزيين السفة مثل التمر والبيض المسلوق والجوز.

طريقة التحضير :

- ينقع الزبيب في الماء لمدة 15 دقيقة ويصفى ثم يضاف إلى الكسكس في آخر مرحلة الطهي (التفويرة الثالثة).
- بعدما يتبخر الكسكس يوضع في إناء ويرش بماء الزهر ثم يضاف إليه السكر الصقيل، الزبدة والقرفة. يخدم الكسكس جيدا إلى أن يتشرب الزبدة والسكر.
- يوضع الكسكس في طبق التقديم على شكل هرم، يزين بالقرفة المدقوقة، اللوز مقلي والسكر الصقيل.

سفة بالأرز



المقادير :

- 500غ أرز
- 3 ملاعق كبيرة زيت
- 75 سنتيلتر حليب
- قليل من الملح
- 100غ زبيب
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- 100غ زبدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- 80غ سكر الصقيل
- 200غ لوز مسلوق ومقلي
- قليل من المسكة الحرة المدقوقة

طريقة تحضير اللوز :

- يجرش اللوز مع القرفة والمسكة الحرة.

ملحوظة :

- يمكن تزيين السفة بالتمر معمر باللوز المقلي.

طريقة التحضير :

- يغسل الأرز وينقع في الماء البارد لمدة ساعة ثم يصفى.
- في قصعة يدهن الأرز بالزيت ثم يفرغ في كسكاس، يوضع الكسكاس على القدر المملوءة إلى النصف بالماء الغليان.
- تقفل القدر بشريط من الثوب المدهون بالعجين السائل حتى لا يتسرب البخار.
- حينما يتبخر الأرز يرفع الكسكاس من فوق القدر ويغسل الأرز داخل الكسكاس بالماء ويصفى لبضع دقائق ثم يعاد الكسكاس فوق القدر ويسقى بقليل من الحليب المملح ويترك إلى أن يتبخر مرة أخرى .
- كلما صعد البخار لمدة 10 دقائق يسقى الأرز بالحليب وسط الكسكاس إلى أن تنفذ كمية الحليب وينضج الأرز. (يتم القيام بنفس العملية سبع مرات تقريبا) .
- يغسل وينقع الزبيب في الماء ويصفى ثم يضاف إلى الأرز في الكسكاس لمدة 10 دقائق قبل إزالته من فوق النار.
- عندما ينضج الأرز والزبيب يفرغان في قصعة، يضاف إليهما ماء الزهر، الزبدة والقرفة. يوضع الكل في طبق التقديم على شكل هرم، يجوف وسطه ويملأ باللوزالمقلي والمجروش، ثم يزين الطبق بالسكر الصقيل والقرفة.

سفة الشعرية بالدجاج



المقادير :

- دجاجة من وزن 1,5كلغ
- 4 حبات بصل مفروم
- حزمة صغيرة قزبر وبقدونس مقطعين
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- 3 أعواد قرفة
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة خرقوم
- 1 لتر ماء

مقادير السفة :

- 750غ شعرية رقيقة خاصة بالسفة
- 200غ زبيب بدون عظم
- 200غ زبدة
- 200غ سكر الصقيل
- 4 ملاعق كبيرة زيت المائدة
- ملح

للتزيين :

- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- 8 حبات تمر
- 8 حبات تين يابس (الشريحة)
- قرفة مدقوقة

انظر التتمة خلفة الصورة

سفة الشعرية بالدجاج



طريقة تحضير الدجاج :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، يوضع الزيت، البصل مفروم والسمن البلدي ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، أعواد القرفة، التوابل والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار إلى أن ينضج الدجاج (ويبقى تقريبا ربع لتر من المرق).

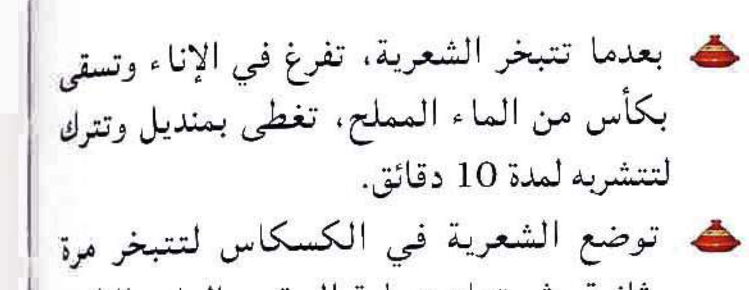
طريقة تحضير السفة:

- في إناء توضع الشعرية، تدهن بالزيت وتوضع في كسكاس للتتبخرلمدة 15 دقيقة أو إلى أن يخرج منها البخار بكثافة (مع الحرص على وضع غطاء فوق الكسكاس خلال التفوار).
- بعدما تتبخر الشعرية، تفرغ في الإناء وتسقى بكأس من الماء المملح، تغطى بمنديل وتترك لتتشربه لمدة 10 دقائق.
- توضع الشعرية في الكسكاس لتتبخر مرة ثانية، ثم تعاد عملية السقي بالماء والطهي بالبخار إلى أن تنضج الشعرية (7 أو 8 مرات تقريبا).
- ينقع الزبيب في الماء لمدة ربع ساعة ثم يضاف إلى الشعرية لينضج بالبخار في آخر مرحلة الطهي (آخر تفويرة).
- عندما تنضج الشعرية والزبيب يفرغ الكل ساخنا في إناء، تضاف إليهم الزبدة والسكر ويخدم الكل باليدين إلى أن تتشرب الشعرية الزبدة والسكر.
- في طبق التقديم توضع طبقة أولى من الشعرية ساخنة يوضع وسطها الدجاج ويسقى الكل بالمرق، ثم يغطى بطبقة أخرى من الشعرية على شكل هرم.
- يزين الطبق باللوز مقلي، التمر، التين والقرفة ثم يقدم ساخنا.

ملحوظة :

- عادة جميع أنواع السفة تقدم مرفوقة بالحليب البارد المنسم بماء الزهر.

الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح



المقادير :

- ديك رومي من وزن 3 كلغ
- 100 غ زبدة
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- فصان ثوم مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملح

للتزيين :

- 100 غ قمح مهروس
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملح

طريقة التحضير :

- ينقع القمح لمدة ليلة كاملة في الماء.
- في إناء يخلط السمن مع الزبدة، التوابل والثوم المدقوق.
- يدهن الديك الرومي جيدا بالخليط السابق من الداخل والخارج وبين الجلد واللحم ثم تجمع الأطراف ويوضع في الكسكاس ليتبخر.
- عندما ينضج الديك الرومي يوضع في صينية ويدخل للفرن ليتحمر.
- يفرغ القمح في القدر الذي يحتوي على المرق الذي تبخر فيه الديك الرومي، يضاف إليه ربع ملعقة صغيرة من الزعفران الحر المدقوق، الملح حسب الذوق وقليل من الإبزار.
- عندما ينضج القمح ويجف من المرق يرفع عن النار.
- يصفف القمح في طبق التقديم على شكل هرم صغير مجوف من الوسط ويوضع فيه الديك الرومي المحمر ويقدم الطبق ساخنا.

ملاحظة :

- يجب الحرص على أن تكون كمية المرق التي تبخر فيها الديك الرومي كافية ومناسبة لكي ينضج فيها القمح قبل أن يفرغ في القدر.

التريد برزة القاضي



مقادير المرق :

- كتف غنم
- 2 حبات بصل كبيرة مفرومة
- أعواد قزبر طري محزومة
- ملعقة سمن بلدي
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ½ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكين جبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- ½ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ½ كأس زيت المائدة
- لتر ونصف ماء

للتزيين :

- 2 كلغ رزة القاضي (أنظر الصفحة 246)
- ملعقة سمن بلدي

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، الزيت والسمن ويترك البصل يتلقى إلى أن يصبح لونه شفافا.
- يضاف اللحم، التوابل، أعواد القزبر والماء، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفط النار حتى ينضج اللحم وتبقى كمية كافية من المرق لسقي رزة القاضي (نصف لتر تقريبا).
- توضع رزة القاضي في الكسكاس لكي تتبخر لمدة 15 دقيقة .
- توضع رزة القاضي ساخنة في طبق التقديم، تفك قليلا بالسمن البلدي الخاص بالتزيين، يوضع فوقها الكتف ثم تسقى بالمرق.
- يقدم التريد برزة القاضي ساخنا.

كسكس بالخضر

مقادير تحضير الكسكس :

- كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)



مقادير تحضير المرق :

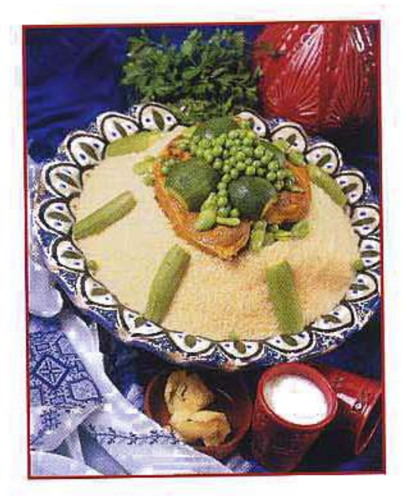
- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 250غ قرع أخضر
- 250غ لفت
- 250غ جزر
- 2 حبات طماطم
- 400غ قرع أحمر
- باقة قزبر وبقدنوس
- ملعقة كبيرة سمن بلدي

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ، ينجر الجزر ، يقسم من النصف ويزال له القلب ، يقشر اللفت ويقسم من النصف ثم يضاف الكل إلى المرق مع باقة القزبر والبقدونس ، يترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر .
- يقشر القرع الأحمر ، تغسل الطماطم ويزال لها الرأس ثم تضاف إلى الطنجرة في نصف مرحلة طهي الخضر (الجزر، اللفت والقرع).
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.



كسكس بالقرع الأخضر والفول



مقادير تحضير المرق :

- 1 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أسود وأبيض (ابزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة خرقوم مدقوق
- 2,5 لتر ماء
- 1كلغ قرع أخضر
- 300غ فول مقشر
- 300غ جلبانة مقشرة
- باقة قزبر
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ لتر حليب مغلى

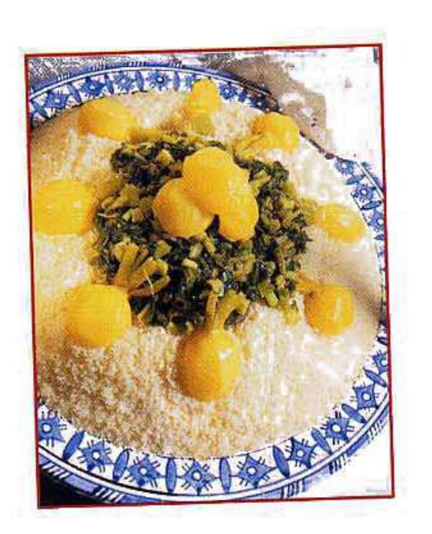
مقادير تحضير الكسكس :

كيلو إلا ربع كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم مقطع ويضاف إليه البصل مفروم والزيت، يترك الكل يتقلى حتى تصبح البصلة شفافة، يضاف الماء والتوابل، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة لمدة نصف ساعة تقريبا (حسب جودة اللحم المستعمل).
- يغسل القرع ويزال له الرأس والمؤخرة ثم يضاف إلى المرق مع باقة القزبر، الجلبانة والفول ويترك الكل على نار معتدلة إلى أن تنضج الخضر.
- عندما تنضج الخضر ترفع الطنجرة عن النار وتضاف ملعقة السمن البلدي والحليب المغلى ساخنا إلى المرق.
- في طبق التقديم يوضع الكسكس ساخنا على شكل هرم، يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويزين بالخضر ثم يسقى الكسكس بالمرق.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ثم يقدم ساخنا.

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)



المقادير لتحضير المرق :

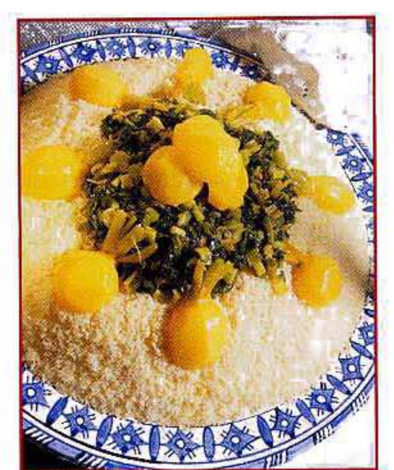
- 1 كلغ لحم بقر (من جهة الريشة)
- 3 حبات بصل مقطعة
- باقة صغيرة قزبر طري
- باقة صغيرة بقدونس طري
- كأس صغير زيت ممزوج (زيت الزيتون وزيت المائدة)
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- ملعقة صغيرة ملح
- كلغ لفت بنفسجي
- باقة من أوراق اللفت البنفسجي
- لترين ونصف ماء .

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ماء
- ملح

انظر التتمة خلفة الصورة

الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)




طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع اللحم إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع، باقة القزبر مقطعة، باقة البقدونس مقطعة، التوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلى، تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة 10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- تغسل جيدا سيقان وأوراق اللفت الطرية، تقطع ثم تضاف إلى اللحم في القدر.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج اللحم، يقشراللفت، يقطع ثم يضاف مع السمن إلى المرق ويترك الكل على النار لمدة 20 دقيقة.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه اللحم، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق باللفت وأفراس .
- يقدم طبق الدشيشة باللفت وأفراس ساخنا.

ملحوظة :

- أفراس هو أوراق اللفت.

الدشيشة بالقديد والكرداس

المقادير لتحضير المرق :

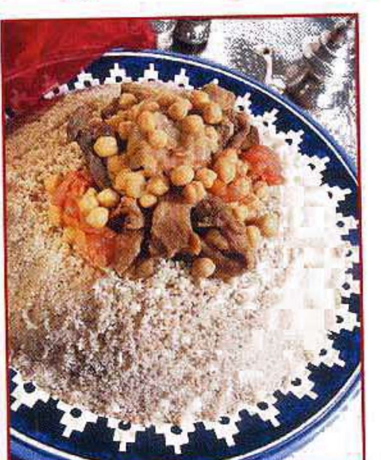
- 500غ قديد منقوع في الماء لمدة ساعة
- 4 حبات كرداس منقوعة في الماء لمدة ساعة
- 3 حبات بصل مقطعة
- 2 حبات طماطم كبيرة
- باقة صغيرة قزبر طري
- 200غ حمص منقوع
- كأس صغير زيت
- ملعقة كبيرة سمن
- ملعقة صغيرة كمون
- ملعقة صغيرة قزبر يابس مدقوق
- ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة ملح
- لترين ونصف ماء

المقادير لتحضير الدشيشة :

- 700غ دشيشة (سميد الشعير متوسط الحجم)
- كأس صغير زيت الزيتون
- ملح
- لتر ماء لرش الدشيشة

انظر التتمة

الدشيشة بالقديد والكرداس



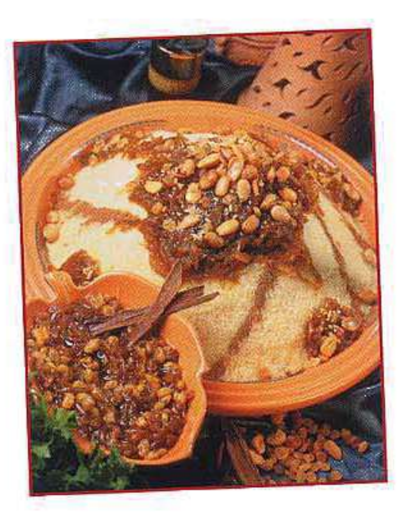
طريقة التحضير :

- تغسل الدشيشة بالماء الوافر ثلاث مرات ثم تصفى، تفرغ الدشيشة في طبق كبير (قصعة)، تدهن بالزيت وترش بالملح.
- يقطع القديد إلى قطع متوسطة، يوضع في القدر ويضاف إليه البصل مقطع،الطماطم مقشرة ومقطعة، الكرداس،الحمص المنقوع، باقة القزبر الطري،التوابل، الزيت والماء.
- يوضع القدر فوق النار إلى أن يغلي،تفرغ الدشيشة في الكسكاس لتتبخر لمدة10 إلى 15 دقيقة.
- تفرغ الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة)، ترش بالماء وتبرد باليدين أو بملعقة خشبية ثم تترك جانبا لمدة 10 دقائق إلى أن تبرد وتتشرب الماء.
- توضع الدشيشة مرة ثانية في الكسكاس لتنضج بالبخار، حينما يبدأ البخار في الخروج بكثافة يرفع الكسكاس من فوق القدر.
- تصب الدشيشة في الطبق الكبير (القصعة) وتسقى بالماء، تعاد نفس العملية ثلاث إلى أربع مرات حتى تنضج الدشيشة.
- عندما ينضج الكرداس والقديد يضاف السمن إلى المرق.
- توضع الدشيشة في طبق التقديم على شكل هرم مجوف من الوسط يوضع فيه القديد والكرداس، يسقى الكل بالمرق ويزين الطبق بالبصل، الطماطم والحمص.
- يقدم طبق الدشيشة بالقديد والكرداس ساخنا.

ملحوظة :

- الدشيشة هي سميد غليظ يحضر من الشعير.

الكسكس تفاية



مقادير الكسكس :

- 750غ كسكس (محضر كما ورد في وصفة تحضير الكسكس)

مقادير مرق الكسكس :

- 1كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل
- كأس زيت
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- 3 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- ملعقتان كبيرتان سمن بلدي
- باقة قزبر وبقدونس
- ملح
- 2,5 لتر ماء

مقادير البصل :

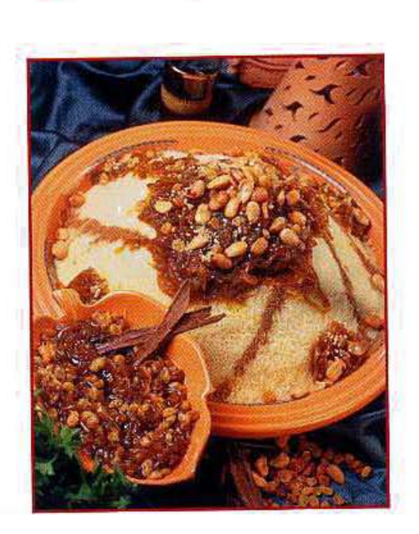
- 1,5 كلغ بصل
- 100غ زبدة
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- قليل من الزعفران الحرمدقوق
- 200غ زبيب بلدي
- ملعقتان كبيرتان سكر سنيدة
- ملعقتان كبيرتان ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة ملح

للتزيين :

- 200غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

انظر التتمة

الكسكس تفاية



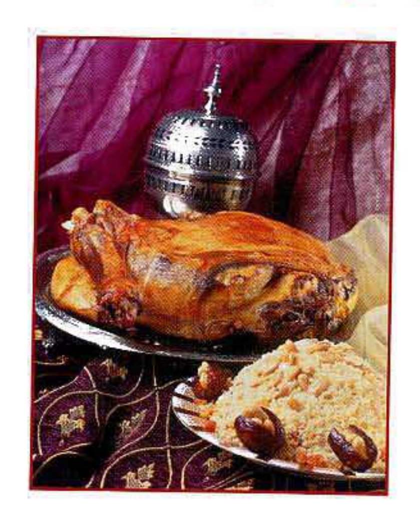
طريقة التحضير :

- في طنجرة يوضع اللحم ويضاف إليه البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلى على نار معتدلة لمدة 10 دقائق.
- يضاف السمن البلدي، التوابل، حزمة القزبر والبقدونس والماء، تغطى الطنجرة ويترك اللحم ينضج على نار معتدلة.
- يقطع البصل المخصص للتزيين إلى قطع طويلة ورقيقة (شنانف)، ثم يوضع في طنجرة على نار متوسطة تضاف إليه الزبدة، الملح، القرفة والزعفران ويترك لينضج مع التحريك المستمر إلى أن يصبح لون البصل بنيا.
- ينقع الزبيب في الماء الدافئ لمدة نصف ساعة، يصفى ثم يضاف إلى البصل مع السكر وماء الزهر ويترك على نار خفيفة جدا مع التحريك حتى تتعسل التفاية.
- عندما ينضج اللحم، يسخن الكسكس ويفرغ في طبق التقديم على شكل هرم يجوف وسطه، يصفف فيه اللحم ويسقى بالمرق ثم يزين بالبصلة المعسلة بالزبيب (التفاية) واللوز المقلي والمهروش.
- يغطى الكسكس لمدة 15 دقيقة حتى يرتوي ويقدم ساخنا.

ملحوظة :

- يمكن تزيين الكسكس تفاية بالبيض المسلوق.

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



المقادير :

- ضلعة غنم بالكتف
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- ملح

مقادير الحشو :

- $\frac{1}{2}$ كلغ لوز
- $\frac{1}{4}$ كلغ جوز (كركاع)
- 50غ زبيب
- 100غ زبدة
- 2 ملاعق كبيرة سكر صقيل (أو حسب الذوق)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 3 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- ملح

مقادير المرق :

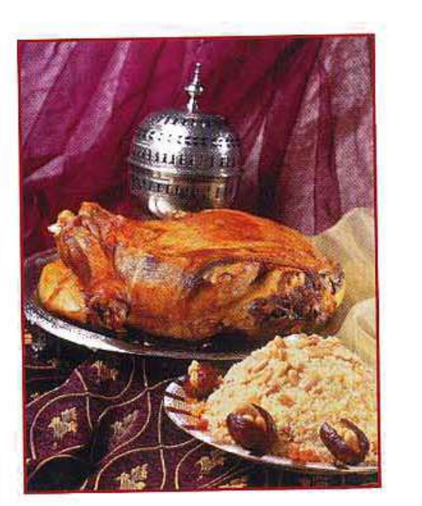
- 2 حبات بصل مقطعة رقيقة على الطول
- ملعقة كبيرة سمن بلدي
- حزمة صغيرة أعواد قزبر
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار أبيض)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- قليل من الزعفران الحر مدقوق
- 2 ملاعق كبيرة زبدة

للتزيين

- التمر محشي باللوز

انظر التتمة

ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)



طريقة التحضير :

- يغسل اللوز، يقشر ويحمص في الفرن. يحمص الجوز ثم يفرك لتزال منه القشور ويطحن الكل في مطحنة كهربائية.
- يفرغ كل من اللوز والجوز في مقلاة لا تلصق وتضاف الزبدة، السكر، المسكة الحرة، الملح وماء الزهر ثم يترك الكل على نار معتدلة مع التحريك المستمر حتى يجف الخليط.
- يغسل الزبيب، ينقع في الماء لمدة نصف ساعة ويصفى ثم يضاف إلى خليط اللوز والجوز، يعجن الكل جيدا إلى أن تندمج جميع العناصر.
- تفتح الضلعة ما بين اللحم والعظم للحصول على جيب كبير.
- يدهن جيب الضلعة جيدا بالزعفران، الإبزار والملح ويحشى بخليط اللوز، الجوز والزبيب ثم يخاط الجيب لكي لا يتسرب الخليط أثناء الطهي.
- في طنجرة فوق النار يوضع البصل المقطع مع الزبدة، السمن البلدي، ويقلى الكل جيدا إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- توضع الضلعة في الطنجرة جهة الأضلع نحو الأعلى، تضاف إليها الكمية الكافية من الماء لكي تنضج، تغطى ويثقل الغطاء بمهراس.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق فوق النارليتشرب.
- تقدم الضلعة محمرة ومصحوبة بالمرق ومزينة بالتمر محشي باللوز.

الضلعة محمرة



المقادير :

- ضلعة غنم
- 3 فصوص ثوم مقطع
- ملعقة صغيرة كمون
- $\frac{1}{2}$ كأس زيت المائدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ماء

طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة ويفلح جلد ما بين الأضلع بالسكين وفي كل مكان ممزق يحشى داخله قطعة صغيرة من الثوم.
- يمزج الكامون، الزيت، السمن، والزعفران الحر المدقوق. ثم تدهن الضلعة بهذا الخليط.
- توضع الضلعة في طنجرة ثقيلة وتقلى لبضع دقائق على نار خفيفة من جميع الجوانب.
- تضاف الكمية الكافية من الماء لكي تنضج الضلعة، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في صينية وتدخل لتتحمر في الفرن ويترك المرق على النار حتى يتقلى.
- تقدم الضلعة مع المرق المعسل مرفوقة بالكامون والملح.

الضلعة مبخرة



المقادير :

- ضلعة الغنمي من وزن 2 كلغ ونصف
- ملح

طريقة التحضير :

- تغسل الضلعة وتفرك جيدا بالملح ثم توضع في الكسكاس فوق قدر (برمة) مملوء إلى النصف بالماء الغليان.
- يغطى الكسكاس ويثقل بالمهراس ثم يقفل بشريط من القماش حتى لا يخرج البخار.
- عندما تنضج الضلعة توضع في طبق التقديم مرفوقة بالكمون والملح.

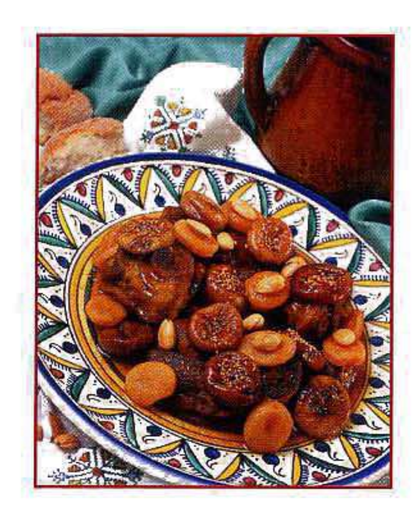
للتقديم :

- ملح وكمون

ملحوظة :

- عندما تنضج الضلعة يمكن دهنها بقليل من السمن البلدي أو الزبدة، تدخل للفرن إلى أن تتحمر وتقدم بنفس الطريقة.

طاجين بالمشمش والتين يابس



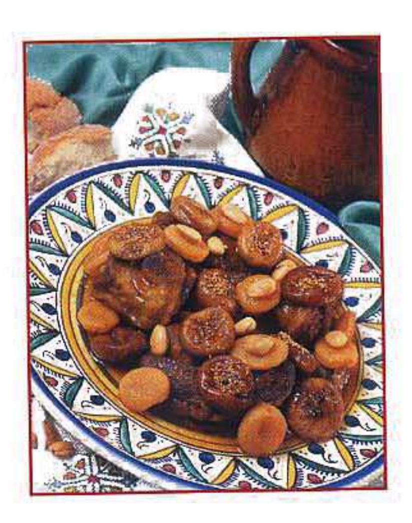
المقادير :

- 1,5 كلغ لحم غنم
- 2 حبات بصل مفروم
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة كبابة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة

للتزيين :

- 350غ مشماش يابس
- 350غ تين يابس (شريحة)
- 150غ زبدة
- 100غ سكر سنيدة
- 100غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- ملعقة كبيرة زنجلان محمص
- كأس كبير ماء

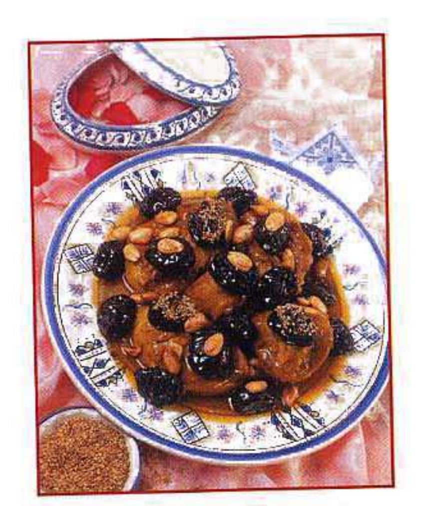
طاجين بالمشمش والتين يابس



طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- تضاف التوابل والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس كبير من الماء، السكر، الزبدة، ، القرفة مدقوقة، المشمش والتين (الشريحة)، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك الكل ينضج إلى يصبح المشمش والتين لينان ويتعسلا.
- عندما ينضج اللحم ويتقلى المرق، تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالمشمش والتين معسلين، اللوز مقلي والزنجلان محمص ثم يسقى الكل بالمرق.

طاجين بالبرقوق



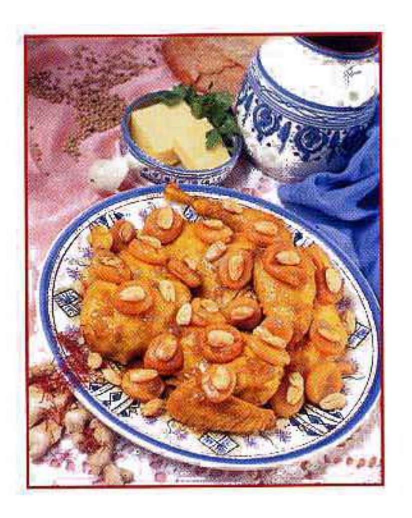
المقادير :

- 1 كلغ لحم غنم (جهة الفخذ)
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت المائدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- 2 أعواد قرفة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود (إبزار)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة رأس الحانوت
- ملعقة صغيرة ملح
- 2 حبات بصل مفروم
- ماء
- 500غ برقوق يابس
- 100غ زبدة
- 100غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- 50غ زنجلان محمص
- 100غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار توضع قطع اللحم، البصل مفروم والزيت ويترك الكل يتقلى إلى أن يصبح لون البصل شفافا.
- تضاف التوابل (إلا القرفة مدقوقة) والكمية الكافية من الماء لكي ينضج اللحم، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في مقلاة يوضع السكر، الزبدة، كأس ماء، القرفة مدقوقة والبرقوق، تغطى المقلاة وتترك على نار متوسطة لمدة 15 دقيقة.
- عندما ينضج اللحم يزال من الطنجرة ويفرغ البرقوق مع مرقه فيها تترك الطنجرة على نار خفيفة إلى أن يصبح مرق اللحم معسلا ويتشربه جيدا البرقوق.
- يعاد اللحم إلى الطنجرة ليسخن، عند التقديم تصفف قطع اللحم في الطبق، تزين بالبرقوق معسل، الزنجلان محمص واللوز مقلي ثم يسقى الكل بالمرق.

الدجاج بالمشمش يابس



المقادير :

- دجاجة من وزن كلغ ونصف
- 2 حبات بصل مفروم
- 1 فص ثوم مدقوق
- حزمة صغيرة سيقان قزبر طري (أعواد)
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل ممزوج أبيض وأسود (إبزار)
- ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- ملعقة صغيرة ملح
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير زيت المائدة
- 80غ زبدة
- ملعقة صغيرة سمن بلدي
- 2 أعواد قرفة
- الماء

للتزيين :

- 500غ مشمش يابس
- 100غ زبدة
- 100غ سكر سنيدة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 2 ملاعق كبيرة ماء الزهر
- كأس ماء
- 100غ لوزمسلوق، مقشر ومقلي

طريقة التحضير :

- يغسل الدجاج جيدا بالماء والملح، يقطع ويوضع في مكان بارد ليجف.
- في طنجرة فوق النار، توضع الزبدة، الزيت، البصل مفروم والثوم مدقوق ويترك الكل يتقلى فوق النار حتى يصبح لون البصل شفافا.
- يضاف الدجاج، حزمة أعواد القزبر الطري، التوابل، السمن والكمية الكافية من الماء لكي ينضج الدجاج، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- في طنجرة أخرى يوضع كأس ماء، السكر، الزبدة، المسكة حرة مدقوقة، ماء الزهر والمشمش يابس مغسول، تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار ويترك المشمش ينضج إلى أن يلين ويتعسل.
- عندما ينضج الدجاج ويتشرب المرق، يصفف في طبق التقديم، يزين بالمشمش المعسل واللوز المقلي ثم يسقى بمرق الدجاج.

طريقة طي البسطيلة



- في صينية فرن دائرية مدهونة بالزبدة تبسط ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى (الوجه اللامع للأعلى) مع دهنها بالزبدة وإبقاء حواشي الورقة خارج الصينية.
- يغطى وسط الصينية بورقة البسطيلة لتمتينها (حتى لا تثقب)، تدهن مرة أخرى بالزبدة.
- يوضع الحشو على شكل طبقات على أن تغطى كل طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة إلى أن ينفذ الحشو.
- تغطى آخر طبقة بورقة البسطيلة مدهونة بالزبدة.
- تجمع حواشي الورقة الخارجة عن حافة الصينية وتلصق بأصفر البيض المخفوق.
- تصفف من جديد ورقة البسطيلة واحدة جنب الأخرى على شكل وردة، مع ترك الحواشي خارج الصينية.
- تثنى هذه الحواشي من تحت (كما يثنى غطاء السرير تحت الفراش) ويدهن وجه البسطيلة وحواشيها بالزبدة.
- توضع البسطيلة لتتحمر في الفرن أو فوق الفحم.

بسطيلة حلوة بالدجاج



مقادير الدجاج :

- دجاجتين من وزن كلغ ونصف
- حزمة بقدونس مقطعة
- $\frac{1}{2}$ حزمة قزبر مقطعة
- 4 حبات بصل كبيرة مفرومة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة فلفل أسود وأبيض (إبزار ممزوج)
- ملعقة كبيرة سكر
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة زنجبيل (سكينجبير)
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة جوزة الطيب محكوكة (الجوزة)
- ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة زعفران حر مدقوق
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة بسيبسة مدقوقة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير زيت مائدة
- 8 بيضات
- كأس كبير ماء

مقادير اللوز :

- 500غ لوز مسلوق، مقشر ومقلي
- ملعقة كبيرة ماء الزهر
- $\frac{1}{2}$ ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة مدقوقة
- 150غ سكر سنيدة

مقادير اللف :

- $\frac{1}{2}$كلغ ورقة بلدية
- 150غ زبدة مذابة
- بيضة

مقادير التزيين :

- 100غ سكر صقيل
- ملعقة كبيرة قرفة

بسطيلة حلوة بالدجاج



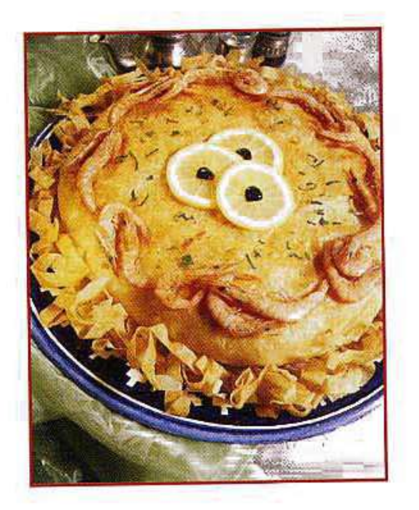
طريقة التحضير :

- في طنجرة فوق النار يوضع البصل مفروم، القزبر والبقدونس مقطعين، الدجاج مقطع، التوابل، الزيت والماء. تغطى الطنجرة وبعد الغليان تخفظ النار.
- عندما ينضج الدجاج يزال من الطنجرة ويوضع في إناء، ثم تترك الطنجرة فوق نار متوسطة لكي يتشرب المرق.
- في إناء يكسر البيض ويخفق ثم يضاف إلى المرق، تترك الطنجرة على نار خفيفة مع التحريك إلى أن يعقد البيض ويمزج جيدا مع المرق.
- عندما يبرد الدجاج، تزال له العظام ويفتت ثم يحتفظ به جانبا.
- يجرش اللوز في المهراس مع السكر، القرفة والمسكة الحرة، يفرغ في إناء ثم يضاف إليه ماء الزهر ويعجن جيدا.
- تدهن صينية البسطيلة بالزبدة مذابة وتفرش طبقة أولى من أوراق البسطيلة)مثل ما ورد في طريقة طي البسطيلة (تغطى بخليط البصل والبيض، تصفف فوقهم قطع الدجاج، تغطى هذه الطبقة بورقة بسطيلة مدهونة بالزبدة مذابة ثم يفرغ فوقها اللوز.
- تطوى البسطيلة وتدهن بالزبدة والبيض، تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة 180° حتى تتحمر.
- قبل التقديم تزين البسطيلة بالسكر الصقيل والقرفة.

ملحوظة :

- نتكلم في هذه الوصفة عن بسطيلة بالدجاج حلوة، لأن هناك نوع آخر من بسطيلة الدجاج غير حلوة بل حامضة وهي بسطيلة آسفي سنقدمها في كتاب آخر.

بسطيلة بالحوت



المقادير :

- 1 كلغ هبرة السمك أبيض
- 300غ قمرون مقشر
- 300غ كلمار مقطع مربعات
- بصلة كبيرة مفرومة
- فص ثوم مدقوق
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أبيض (إبزار)
- ½ ملعقة صغيرة فلفل أحمر حار
- ملعقة صغيرة ملح
- 100غ شعرية الأرز (صينية)
- 2 حبات جزر محكوك
- 2 ملاعق كبيرة قزبر طري مقطع
- 200غ زبدة مذابة
- ½ كلغ ورقة بسطيلة بلدية

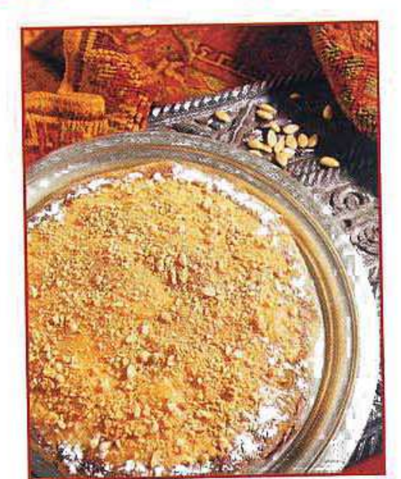
للتزيين :

- شرائح الحامض
- زيتون أسود
- قمرون غير مقشر محمر في مقلات .

طريقة التحضير :

- في مقلات يوضع الكلمار مقطع، القمرون مقشر وأربعة ملاعق كبيرة زبدة مذابة ، يترك الكل يتقلى فوق نار قوية لمدة 5 دقائق ثم يفرغ في إناء.
- توضع البصلة مفرومة في المقلات ويضاف إليها الثوم، الجزر محكوك و4 ملاعق كبيرة زبدة. يترك الكل يتقلى لمدة 10 دقائق على نار متوسطة ثم يضاف إلى القمرون والكلمار.
- تقطع هبرة السمك إلى مربعات، توضع في مقلات ويضاف إليها 5 ملاعق كبيرة زبدة تترك لتتقلى على نار قوية لمدة 5 دقائق ثم تضاف إلى القمرون، الكلمار وباقي العناصر.
- يغلى لتر من الماء في كصرولة ثم توضع فيه الشعرية الصينية لمدة دقيقتين، ترفع الكصرولة من فوق النار، تصفى الشعرية وتقطع ثم تفرغ في الإناء مع باقي العناصر.
- يمزج السمك، فواكه البحر، الشعرية الصينية والبصل جيدا ثم تضاف إليهم التوابل والقزبر مقطع.
- في صينية مذهونة بالزبدة المذابة تفرش أوراق البسطيلة ثم تحشى بخليط السمك والشعرية.
- تطوى البسطيلة (كما ورد في كيفية طي البسطيلة)، تدهن جيدا بالزبدة وتدخل الفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة حتى تتحمر.
- عند التقديم تزين البسطيلة بشرائح الحامض، الزيتون الأسود والقمرون محمر.

بسطيلة باللوز



المقادير :

- 750غ لوز
- $\frac{1}{2}$ كلغ سكر صقيل
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة ملح
- ملعقة صغيرة قرفة
- $\frac{1}{4}$ ملعقة صغيرة مسكة حرة
- $\frac{1}{2}$ كأس صغير ماء الزهر
- $\frac{1}{4}$ كلغ زبدة
- $\frac{1}{2}$ كلغ ورقة البسطيلة من الحجم الكبير
- زلافة زبدة مذابة للدهن

مقادير التزيين :

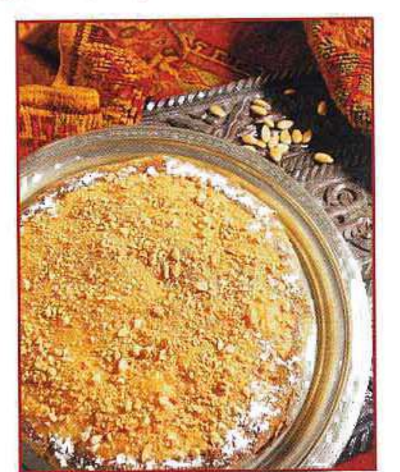
- $\frac{1}{4}$ كلغ عسل طبيعي
- $\frac{1}{4}$ كأس صغير ماء الزهر

طريقة التحضير :

- يسلق اللوز، يقشر ثم يحمر في الفرن إلى أن يصبح لونه ذهبيا ، يطحن بعد ذلك في طحانة مع السكر، المسكة الحرة مدقوقة، القرفة والملح.
- يفرغ اللوزالمطحون في إناء ثم يعجن جيدا بماء الزهر والزبدة.
- تصفف ورقة البسطيلة في صينية دائرية مدهونة بالزبدة ويفرغ خليط اللوز فوقها على شكل طبقة سميكة متساوية.
- تجمع البسطيلة وتدهن بالزبدة المذابة ثم تدخل للفرن المسخن على درجة حرارة متوسطة لكي تتحمر.
- يسخن العسل مع ماء الزهر في حمام مريم، توضع البسطيلة في طبق التقديم ساخنة ثم تسقى بالعسل الساخن المنسم بماء الزهر حتى تتشربه جيدا.
- تقدم بسطيلة اللوز دافئة أو باردة.



بسطيلة جوهرة

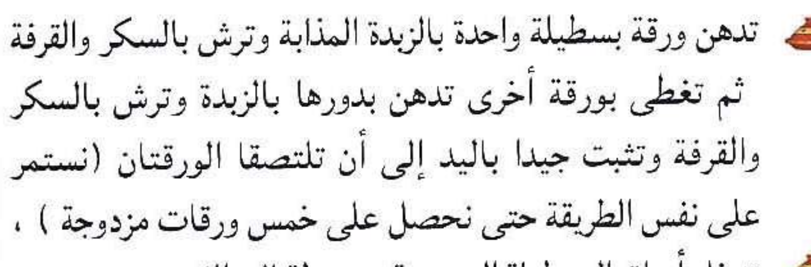


المقادير :

- 10 ورقات بسطلية من الحجم الكبير
- زلافة صغيرة زبدة مذابة
- ملعقة صغيرة قرفة ممزوجة مع قليل من سكر سنيدة

مقادير الكريمة :

- 50 سنتل حليب مغلى
- كيس سكر فنيلا
- 4 أصفر البيض
- 150غ سكر سنيدة
- 40غ دقيق الأرز



طريقة التحضير :

- تدهن ورقة بسطيلة واحدة بالزبدة المذابة وترش بالسكر والقرفة ثم تغطى بورقة أخرى تدهن بدورها بالزبدة وترش بالسكر والقرفة وتثبت جيدا باليد إلى أن تلتصقا الورقتان (نستمر على نفس الطريقة حتى نحصل على خمس ورقات مزدوجة) ،
- تدخل أوراق البسطيلة المزدوجة مبسوطة إلى الفرن حتى تتحمر، ثم يحتفظ بها جانبا.
- يطرب أصفر البيض وسكر بالطراب الكهربائي للحصول على خليط متجانس ثم يضاف دقيق الأرز والحليب ويخلط الكل.
- يصب الخليط في إناء ويترك فوق نار خفيفة مع النحريك بملعقة من خشب للحصول على كريمة ثقيلة ومتجانسة ، ترفع من فوق النار وتترك جانبا لتبرد.
- في طبق التقديم توضع ورقة بسطيلة مزدوجة ومحمرة، تزين بالكريمة تغطى بورقة مزدوجة أخرى تزين بدورها بالكريمة ونستمر هكذا إلى أن نحصل على خمس طبقات.
- يزين وجه الطبقة الأخيرة بالسكر الصقيل ، القرفة، التمر المحشو باللوز المقلي وأوراق النعناع جوهرة فور تحضيرها.

رزة القاضي



المقادير :

- 1كلغ دقيق
- 1 ملعقة صغيرة ملح
- ماء دافئ
- 1 زلافة الزيت
- 2 زلافات زبدة مذوبة

ملحوظة :

- لربح الوقت يمكن تحضير رزة القاضي باستعمال الآلة الخاصة لتحضير سباكيتي.

طريقة التحضير :

- يغربل الدقيق مع الملح ثم يعجن بالماء الدافئ حتى نحصل على عجين أملس.
- يدلك العجين جيدا حتى يصبح لينا، يمزج الزيت مع الزبدة ونبدأ بتحضير كويرات صغيرة من العجين مع دهنها بخليط الزبدة والزيت، نتركها ترتاح 5 دقائق.
- تمدد العجينة على شكل شريط رقيق ثم نبدأ بتمديدها بواسطة الأصابع للحصول على خليط رقيق يلوى شيئا فشيئا حول اليد لا ننسى إستعمال خليط الزبدة و الزيت بوفرة خلال عملية تمديد العجين حتى ينزلق بسهولة بين الأصابع.
- عندما نتمم شريط العجين و يصبح على شكل خليط ملوي حول اليد نزيله برفق (يجب أن يكون شكله مثل كبة الصوف) يبسط قليلا بالأصابع حتى يأخذ شكلا دائريا ويترك جانبا يرتاح لمدة 5 دقائق، نستمر هكذا حتى نتمم العجين.
- عندما ترتاح رزة القاضي 5 دقائق تطهى على نار هادئة في مقلاة ثقيلة مدهونة بخليط الزبدة و الزيت حتى تتحمر من الوجهين. تقدم رزة القاضي مرفوقة بالعسل.

القديد

المقادير:

- **5** كلغ هبرة لحم بقر
- **250** غ ثوم مدقوق بقشرته
- **4** ملاعق كبيرة قزبر يابس مدقوق
- **4** ملاعق كبيرة كمون مدقوق
- **250** غ ملح

طريقة التحضير:

- تقطع هبرة اللحم على شكل أشرطة طويلة سمكها لايتجاوز **3** سنتم
- في إناء كبير يمزج الثوم المدقوق مع القزبر مدقوق، الكمون والملح ثم يرقد اللحم في الخليط لمدة يومين أو ثلاثة مع الإحتفاظ به الثلاجة وتقليبه من حين لآخر إلى أن يتشرب الشرمولة
- تنشر بعد ذلك قطع اللحم تحت أشعة الشمس الحارة إلى أن تجف تماما
- عندما يصبح اللحم قديدا يابسا يوضع في كيس من ثوب ويحتفظ به بعيدا عن الرطوبة

الخليع

المقادير:

- **5** كلغ قديد
- **3** كلغ شحم الكلي مطحون
- **2** لتر زيت الزيتون
- **2** ملاعق كبيرة كروية مدقوقة

طريقة التحضير:

- ينقع القديد في كمية مهمة من الماء ثم يغسل جيدا لإزالة فائض الملح.
- في طنجرة من نحاس يوضع القديد يضاف إليه ، شحم الكلي مطحون، زيت الزيتون، الكروية مدقوقة والكمية الكافية من الماء لكي ينضج.
- تغطى الطنجرة وتوضع فوق الفحم مع التحريك من حين لآخر إلى أن يجف الماء تماما وينضج اللحم.
- يعبأ الخليع في أواني من طين مع الحرس على تغطية قطع اللحم جيدا بالدهن، تغطى الآنية وتوضع في مكان بعيد عن الرطوبة.

ملحوظة :

- قبل إزالة الطنجرة من فوق النار يجب التأكد أن الدهن خال من الماء لهذا تحضر فتيلة من ثوب قطني تغطس في الدهن وتشعل بالنار، إذا لم تصدر أي شرارة فهذا دليل على عدم وجود الماء.
- الطهي على نار خفيفة مهم جدا للحصول على خليع فتي.



المصبرات

عندما تكون الخضر متوفرة في السوق بثمن مناسب يمكن استغلالها وتحضيرها على شكل مصبرات مخللة. يجب الحرص على استعمال خضر طرية وناضجة للحصول على نتائج مرضية.

نصائح هامة لإنجاز عملية التصبير :

- لتجنب تعفن المخللات يجب تعقيم القنينات المستعملة قبل وبعد وضع المواد بداخلها.
- لتعقيم القنينات الخاصة بالتصبير (انظر الصورة) تغلى في الماء لمدة **10** دقائق ثم تقلب فوق ثوب نظيف لتجف من الماء.
- لتعقيم القنينات بعد ملئها تغطس كليا في ماء غليان وتترك على نار خفيفة لمدة **20** دقيقة ثم تترك تبرد تدريجيا داخل الماء، بعد ذلك تمسح وتوضع في مكان بعيد عن الضوء والرطوبة.
- يجب الحرص على ملأ القنينات جيدا بالمواد المراد تصبيرها حتى لا يبقى الفراغ بينها.
- عند فتح قنينة من المصبرات يجب الاحتفاظ بها بعد ذلك محكمة الاغلاق في الثلاجة واستعمال أدوات نظيفة لاستخراج المواد المصبرة المراد استعمالها.

الليمون الحامض مرقد (مصير) :

- يفلح الليمون الحامض على شكل علامة + من الرأس نحو القاعدة ثم يملأ جيدا بالملح.
- في قنينة (انظر الصورة) من زجاج معقمة يصفف الليمون الحامض المملح دون ترك أي فراغ تقفل القنينة وتعقم ثم يحتفظ بها مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة ٣ أسابيع إلى شهر.

لتحضير **500** غ من الخيار الصغير المخلل (كرنيشو):

- يغسل الخيار ويسلق في الماء الغليان لمدة **5** دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
يصفف الخيار في قنينة معقمة يضاف إليه ملعقة صغيرة من حبوب الفلفل الأسود والأبيض، **4** ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة **3** أسابيع.

لتحضير **750** غ من الفلفل الحلو المخلل :

- يغسل الفلفل ويسلق في الماء الغليان لمدة **5** دقائق، يصفى ويغسل مباشرة بالماء البارد.
يصفف الفلفل في قنينة معقمة يضاف إليه **10** أوراق سيدنا موسى، رأس ثوم مقشر، 4 ملاعق كبيرة ملح وكأس خل أبيض ثم يغطى الكل بالماء.
- تعقم القنينة ويحتفظ بها في مكان بعيد عن الرطوبة والضوء لمدة **3** أسابيع.

لتحضير **500** غ من البصل الصغير المخلل :

- تتبع نفس طريقة تحضير الفلفل والخيار وتعوض الأعشاب المنسمة بأعواد الزعيترة.
- يمكن تحضير اللفت، الفجل، الشفلور، الجزر... باتباع نفس طريقة تحضير الخيار والفلفل مع استعمال الأعشاب المنسمة التي تناسب مذاق كل نوع من أنواع الخضر.

لتحضير الزيتون الأخضر المكسر (مس لالة) :

- يغسل الزيتون الأخضر ثم يكسر بواسطة أداة ثقيلة، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع الليمون الحامض.
- لتنسيم الزيتون الأخضر المكسر يزال له العظم ويضاف إليه الهريسة، الثوم مدقوق، القزبر والبقدونس وقليل من زيت الزيتون.
- يقطع الزيتون الأخضر ويضاف إليه الطون الأبيض المعلب، الهريسة، البصل مفروم والبقدونس مقطع.

لتحضير الزيتون الأحمر :

- يغسل الزيتون الأحمر ثم يفلح بواسطة سكين حاد، يوضع في برميل ويغطى بالماء.
يغير ماء الزيتون كل يوم أو يومين بماء جديد إلى أن يزول منه طعم المرورة.
عندما يصبح الزيتون حلوا يضاف إلى مائه الملح وقطع البرتقال المر (الزنبوع أو لارونج).

لتحضير الزيتون الأسود :

- يغسل الزيتون الأسود ويوضع في كيس من القنب، يرش بالملح الغليظ يقفل الكيس ويوضع في سلة من قصب ثم يثقل بأداة ثقيلة (حجر) حتى يعصر الزيتون من المرجان.

ينشر الزيتون كل ثلاثة أيام تحت أشعة الشمس ويرش بالملح ثم يعاد إلى الكيس إلى أن يفقد مرورته ويصبح طعمه حلوا . يغسل من الملح وينشر ليجف في الشمس بعد ذلك يدهن بزيت الزيتون ويعبأ في إناء من طين أو قنينة من زجاج.

- لتنسيم الزيتون الأسود الحلو: يزال له العظم ويوضع في قنينة، يضاف إليه شرمولة مكونة من القزبر والبقدونس مقطعين، الثوم مدقوق، فلفل حار، كمون ويغطى الكل بزيت الزيتون.
- كما يمكن إضافة الزعتر، الثوم مدقوق، حبوب القزبر يابس مدقوق وزيت الزيتون.

رأس الحانوت ب شميشة ا :

بالنسبة لرأس الحانوت هو عبارة عن تركيبة من التوابل تختلف عناصرها ومقاديرها من شخص لآخر.

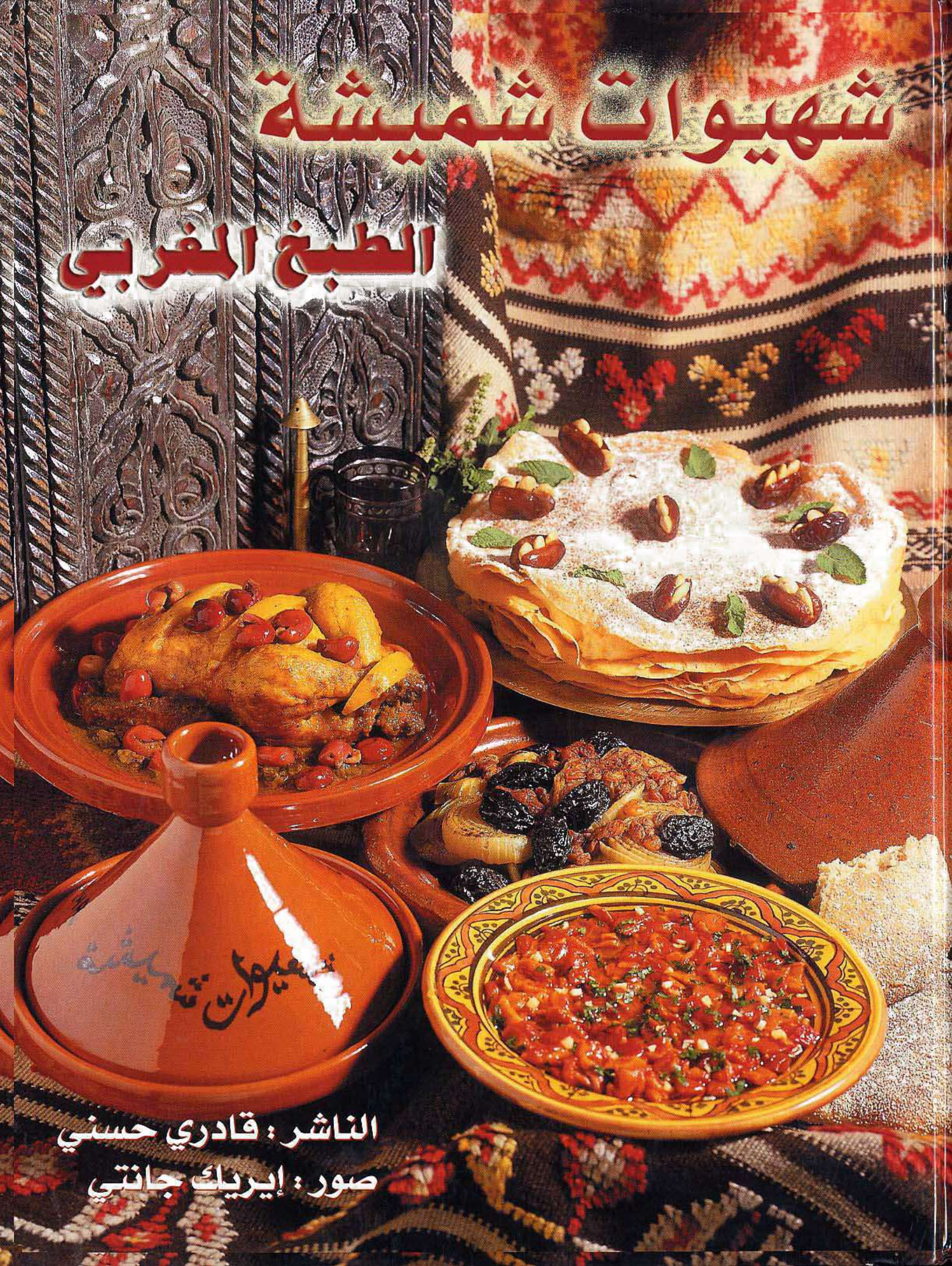
ويسرني أن أقدم لكم التوابل التي أستعملها وأعتمد عليها لتحضير رأس الحانوت : بسبيسة (قشرة الكوزة)، سكينجبير عواد ، لسان الطير ، النويورة، خرقوم عواد ، قرفة عواد ، قرنفل، كوزة غليظة، عود الفلفل (أو ظهر فلفل)، البضيان ، قاع قلة (حبة هيل)، إبزار أبيض ، إبزار أسود ، حبة حلاوة النافع ، زنجلان ، زعفران حر، مسكة حرة، الكبابة ، الورد الفيلالي.

الفهرس

مقدمة	3
شهيوات بالخضر	4
سلاطة الفلفل المرقد	6
سلاطة الباذنجان بالثوم والبقدنوس	7
الباذنجان بالطماطم والفلفل	8
الفول مشرمل	10
سلاطة الفول الطري	11
سلاطة البارية	12
سلاطة الطماطم والفلفل (شكشوكة)	14
سلاطة الطماطم بالليمون الحامض	15
سلاطة الجزر مرقد	16
سلاطة اللوبيا	17
سلاطة الطماطم والفلفل	18
القرع معسل	20
سلطة بالبرتقال والزيتون الأسود	21
سلاطة الطماطم والكبار	22
سلاطة الفقوس بالزعتر	24
سلاطة البارية والبرتقال	25
سلاطة الجزر والبرتقال	26
سلاطة البارية والجزر	28
زعلوك القرعة خضراء	29
البقولة	30
سلاطة العدس	32
العدس بالجزر	33
اللوبيا بيضاء	34
البطاطس الحلوة	36
الجلبانة بالبيض	37
سلاطة بالحمص	38
سلاطة الباذنجان مشرمل	39
البيصارة بالفول اليابس	40
البيصارة بالجلبانة اليابسة	42
الحساء بالبلبولة والمخينزة	44
الحساء بالبلبولة	46
حساء السميد بالنافع	47
حساء برقائق الخرطال	48
الحريرة	50
الحساء بالبلبولة والسالمية	52
شربة بالقرع	54
شربة بالجزر	56
الحلزون	58
شهيوات بالسقط	60
بولفاف	62
الكبد مشرمل	64
فولات الغنمي	66
كلي الخروف	68
لسان العجل مشرمل	69
طحان غنمي معمر بالبصل	70
الطحان معمر بالكفتة	72
مخ مشرمل بصلصة الطماطم	74
لمجبنة محشوة بالكفتة	76
البكبوكة	78
دوراة الغنم بالحامض	80
دوراة الغنم بالحمص	82
ذيل البقر باللوبيا بيضاء	83
ذيل البقر بالبطاطس الصغيرة	84
رأس الغنم بالجزر	86
لحم رأس البقر باللفت المر (المحفور)	88
الهركمة	90
شهيوات باللحم	92
طاجين بالبصلة والبرقوق	94
طاجين بالبطاطس القصبية	96
طاجين بالبطاطس القصبية واللوز	97
طاجين بالبصل والزبيب	98
طاجين بالشفلور	100
طاجين بالبسباس	101
طاجين بالجلبانة والقوق	102
طاجين بالخرشوف والحامض	104
طاجين باللفت البنفسجي	105
طاجين الجلبانة واللفت	106
طاجين بالجلبانة والبسباس	108
طاجين بالزيتون مكسر (مس لالة)	109
طاجين بالباذنجان مقلي	110
طاجين بالباذنجان	112
طاجين الخضر معمرة بالكفتة	113
طاجين بالملوخية	116
طاجين بالملوخية واللقيم	118
طاجين بالكرنب	120
طاجين بالسلاوي والطماطم	121
طاجين السلاوي بالسمن	122
طاجين بالجزر	124

الفهرس

العنوان	الصفحة
طاجين بالفول	126
طاجين باللوبيا الخضراء (الفاصوليا)	128
طاجين بالبطاطس والزيتون	130
طاجين بالبطاطس الحلوة والزبيب	131
طاجين بالحمص	132
طاجين بالقرع	134
طاجين بالكفتة	136
طاجين كباب بالبيض	138
طاجين بالسفرجل معسل	140
طاجين بالسفرجل	142
طاجين بالبصل الصغير	143
طاجين بالطماطم المعسلة	144
المروزية 1	147
المروزية 2	148
طاجين بالتفاح معسل	150
القدرة باللوز	153
شهيوات بالسمك	154
طاجين سمك الغبر (الميرلان) كفتة	156
طاجين السردين كفتة	159
طاجين السردين مشرمل	162
طاجين بلح البحر (بوزروك)	164
سمك الصنور بالبصل والزبيب	166
طاجين سمك الصنور بالبسباس	168
السمك المحشي	170
طاجين الحبارة (كلمار)	173
طاجين الدرعي بالخضر	174
شهيوات بالدجاج	176
الدجاج محمر (1)	178
الدجاج محمر (2)	180
الدجاج مقلي	181
الدجاج مشرمل	182
دجاج معمر ومبخر	184
طاجين الدجاج بالفلفل الأحمر	186
طاجين أفخاذ الديك الرومي بالبصل الصغير	187
الحجل بالسمن	188
طاجين الحمام مقفول	189
شهيوات للمناسبات	190
الحمام مدفون	192
الحمام معمر بالكسكس	195
الحمام بالتمر	196
طريقة تحضير الكسكس	198
كسكس حلو	200
سفة بالأرز	202
سفة الشعرية بالدجاج	204
الديك الرومي (البيبي) مبخر بالقمح	207
التريد برزة القاضي	208
كسكس بالخضر	210
كسكس بالقرع الأخضر والفول	212
الدشيشة بأوراق اللفت (أفراس)	214
الدشيشة بالقديد والكرداس	217
الكسكس تفاية	220
ضلعة معمرة باللوز والجوز (الكركاع)	223
الضلعة محمرة	226
الضلعة مبخرة	228
طاجين بالمشمش والتين يابس	229
طاجين بالبرقوق	232
الدجاج بالمشمش يابس	234
طريقة طي البسطيلة	236
بسطيلة حلوة بالدجاج	237
بسطيلة بالحوت	240
بسطيلة باللوز	242
بسطيلة جوهرة	244
رزة القاضي	246
الخليع	248
القديد	249
المصبرات	252


شهيوات شميشة
الطبخ المغربي
الناشر : قادري حسني
صور : إيريك جانتي